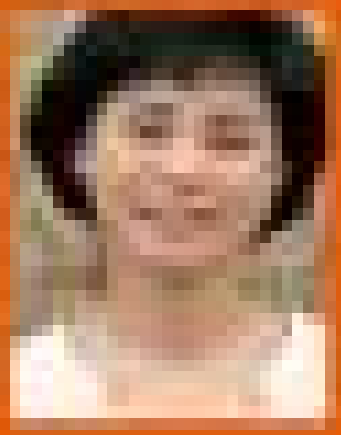
不必牺牲自己 也可以教出幸福的孩子



[illegible]

韩国家庭教育第一书

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第一章（1）
- 第一章（2）
- 第一章（3）
- 第一章（4）
- 第一章（5）
- 第一章（6）
- 第二章（1）
- 第二章（2）
- 第二章（3）
- 第二章（4）
- 第二章（5）
- 第二章（6）
- 第三章（1）
- 第三章（2）
- 第三章（3）
- 第三章（4）
- 第三章（5）
- 第三章（6）
- 第四章（1）
- 第四章（2）
- 第四章（3）
- 第四章（4）
- 第四章（5）
- 第四章（6）
- 第四章（7）
- 第四章（8）
- 第五章（1）
- 第五章（2）
- 第五章（3）
- 第五章（4）

- 第五章（5）
- 第五章（6）
- 第五章（7）
- 第五章（8）
- 第五章（9）
- 第五章（10）
- 第五章（11）
- 第五章（12）
- 第五章（13）
- 第五章（14）

第一章（1）

贤明的父母

应该优先选择

自己的幸福

谁胆敢向她

丢石头?

和大人们一样，孩子同样会遭受压力。有一天，一个才上小学三年级的女同学说的几句话，着实让我吃了一惊。

“老师，你有时会不会有自杀的想法呢？我有的时候会莫名其妙地想自杀。有几次我很想从楼顶上跳下来，但是却有些害怕。因为我担心如果我死了，妈妈会伤心，所以还是不忍心跳下去。”

听到孩子的这些话，我的心就像被刀剐一样难受。我问那孩子为什么会有自杀的想法，她告诉我是因为她数学成绩一直都不好，总是被老师责骂。她说自己的英语成绩一直都是一百分，其他科目的成绩也还可以，唯独数学成绩比较差。

还有一个男孩子，每次他到了幼儿园以后，不管遇到的是妈妈、老师还是朋友，开口闭口总是说“再闹，就拿刀砍死你”，“我要杀了你”，“该死的”等话。

当然，像上面说的这种孩子，还是属于极少数的。但是根据今年社会福利机构的一份问卷调查结果显示:在7700名中小学生当中，有近26%的学生，具有情绪及行为异常的情况。而在四名中学生当中，就有一名抗压力差、容易发火、对周围的人和事漠不关心的学生。

一个上班族妈妈的真情告白

我认识这么一位妈妈，她是某家公司的白领，在公司里因为工作能力突出，颇受上司的重用。在生了第二个孩子以后，她却毅然辞职回家，一心一意地照顾自己的两个孩子。据她自己说，她这样做也是

出于无奈，因为怕没人照顾孩子，所以只好狠心把工作辞掉了。我知道在这样做之前，她一定想了很久，才艰难地做出了决定。

一年之后，我在路上偶然遇见了她。这一次，她眉头紧锁，看上去心事重重。从她脸上看到的，只有焦虑、疲倦、忧郁、烦闷⋯⋯

“我每天光是照看孩子，就忙得连喝口水的时间都没有。而且每到夜晚，便感觉浑身酸痛，真的是苦不堪言啊！老大还算好，但是两岁的老二一到半夜就哭闹不已，搞得我根本睡不好觉。老公总是很晚才回来，而婆婆又住在乡下，根本就找不到人帮忙。每次把孩子哄睡后，我都会偷偷地掉眼泪。我真的害怕这样下去我会受不了啊！我怕我会崩溃⋯⋯”

面对她那彷徨无助的眼神，我真的替她感到惋惜。想当初，她是一个意气风发的职场女性，现在却变成这副模样。而这一切，都是因为她当初决定为了孩子放弃自己的前途和事业造成的后果。

她流着泪哭诉了半天后，接着又告诉我一件几天前发生的事情。

“在小区的游乐场，我的第二个孩子曾丢失了一会儿。那天在游乐场，我一边看着孩子玩，一边和邻居家的妈妈们闲聊。突然，在我目光转向别处的瞬间，孩子不见了！太可怕了，就像天塌下来似的！我发疯似的呼唤着孩子的名字，到处寻找，脑子里闪现出各种不好的想法。

才16个月大的孩子，还不会说话，到哪里去找啊？孩子要是找不到了该怎么办啊⋯⋯虽然前后不过就是三四分钟的时间，但我大脑却一片空白。还好，孩子后来从地下停车场里哭着走出来了，可是医生⋯⋯”

她突然把话顿住了。短暂的沉默之后，才又艰难地开了口，但两眼中已噙满了泪水。

“我在那个瞬间，在不到一秒钟的瞬间，竟然想着——如果孩子没了，固然是很悲伤的事情，但苦难的日子是不是就此结束了呢？”

当过妈妈的人都明白，养育孩子是多么地不容易。身体的疲惫自是不必多说了，还要经常为孩子是否能正常成长而担心，为自己是否能做个称职妈妈而忧心忡忡。

而这里提到的这位妈妈，也是自己一个人熬过了最困难的时期。发现孩子丢了，她立刻发疯似的到处找；一找到孩子，就紧紧地搂着他，还为自己曾产生的坏想法而自责："对不起，妈妈错了！"

谁也不能向这样的妈妈扔石头。

第一章（2）

我当时对她这样说道：“找到孩子就好。你太辛苦了，所以会暂时产生这样的想法。其实，谁都可能产生坏的想法，但你并没有把想法变成实际行动，因此不必责备自己。你绝对不是一个坏妈妈，明白了吗？”

根据一份问卷调查显示，我国已婚妇女中有97%的人认为“做妈妈是人生中非常有意义的事”，但认为“没有子女也无妨”的人也占了35%。

虽然还是会想要孩子，但养育孩子非常吃力的现实，却造成了这样的结果。

“人生的义务只有一条，那就是幸福。我们是为了幸福来到这个世界上的。”

这是德国的大文豪赫曼•赫塞（Hermann Hesse）留下的名言，我非常赞同这句话。我们活着是为了幸福，但为什么很多妈妈和孩子都不幸福呢？难道真的没有让两者都幸福的办法吗？

贤明的父母

优先选择自己幸福的理由

幸福的标准因人而异，但幸福的人有一个共同的特征，那就是他们都认为——他就是自己人生的主人，他的生活会随着他行为的改变而改变，如果这种改变对他的成长有所帮助，那么他就会努力去改变，而改变的方向也由他自己去决定。他的生活不依靠其他有能力的人或超乎平常的运气，而是完全由他自己做主和创造。

所以我常对带孩子到医院的妈妈们说：“愿妈妈们首先幸福！”

结果妈妈们全都会莫名其妙地问：“那孩子呢？”

如果让她们先选择自己的幸福，一般的妈妈通常都会有这样的反应。她们会认为，对孩子不闻不问，只顾自己好好地生活，这不是太自私了吗？

但事实上，妈妈们决定优先选择自己的幸福，这绝对不是自私的决定。

只有父母幸福了孩子才会幸福

幸福并不是像数学公式那样，属于背下来就可以得到的东西，也不能用“等绿灯亮了再过马路”那样的方式来教育。

孩子其实会无意识地模仿妈妈的生活态度，妈妈成长了、进步了，表现出幸福的姿态，孩子们也会在不知不觉中学会幸福。

在养育大儿子庆模的时候，我曾有很多的担心。小时候庆模就常常沉溺于自己的世界，目中无人，我行我素。因此我常担心，他长大后不知能不能过正常人的生活。

但上中学后，不知不觉地，他成了一个非常受朋友们喜欢的孩子。在我眼里，他以前明明是个问题很多的孩子，现在怎么会有那么多的朋友呢？我经观察后发现，大概是因为他幽默滑稽、不斤斤计较，所以朋友们会对他有好感吧！

在庆模读中学二年级的时候，有一天，他表情严肃地来到我和丈夫面前，说有事要和我们商量。我们感到很奇怪，不知道他到底有什么事。

结果他竟说要去美国留学，他说自己已经想了很久了。

因为在我们国家，只有每门功课都学得很好才能上好的大学，在这种体制下，他无法完全发挥自己的才能。所以，虽然没有足够的信心离开亲人朋友独自生活，但他仍然想去留学。

我非常吃惊，张着嘴半天也没说出话来。我做梦也没想到，孩子竟然会对自己的未来想得那么深刻。

一个15岁的孩子，竟然开口要求离开亲爱的家人和朋友去独自生活，这真是太新奇了！

我还一直把他当成不懂事的孩子呢！哪知他已经长大了⋯⋯

一想到要和孩子分离，我的心就一下子忧郁起来，因此就极力反对他去留学，想留住孩子。但庆模的态度也非常坚决。

现在，庆模正在美国留学。

第一章（3）

我曾不止一次地担心，在人生地不熟的异国他乡，庆模到底能不能独立生活，但他却表现出了惊人的适应能力。看来，我当初的担心都是多余的了。

不久前的一天凌晨，庆模打电话回来所说的话，又让我吃了一惊。

“妈妈，家中经济情况怎样啊？”

孩子突然问这个问题，让我感到很奇怪，就问他问这个干什么。

结果他说想知道家中什么时候给他汇学费，同时了解家中的经济情况，他好安排打工计划，并且好制订学习计划。

我感到这很难能可贵，就给娘家妈妈打了个电话，把孩子夸奖了一番。

结果娘家妈妈说道：“你爸是这样，你也是这样，你的孩子当然也会这样了！”

我问她这话是什么意思，她说：“你爸爸就是这样一个人，出现问题时不会首先去追究是谁的责任，而是先集中精力解决问题。即使要追究责任，也是等解决了问题再来追究。看来你继承了你爸爸的作风，而庆模也继承了你的作风。”

挂了电话，我细细一想，想起了孩子的一句口头禅

“先解决了再说吧！”

不论是庆模还是政模，在出现问题时，都不会把责任推卸给别人，不会说“这哪里是我的错啊，是妈妈的错”，他们都会先努力把问题解决掉。

所以在发生意想不到的大事时，他们也能承受住打击；在事情不成功时，他们不会怨天尤人、执迷不悟，而是会果断地放弃。

如果我忍不住唠叨两句，二儿子政模马上就会说：“妈妈，现在说这些还有什么用呢？”

这话让我哭笑不得，也让我感到惭愧。没想到这种作风从我爸爸身上遗传给了我，又从我身上遗传给了孩子。虽然我自己常说，孩子会不自觉地模仿妈妈，但却从没有像此时一样，把这句话体会得这么深刻。

我现在再也不为庆模担心了。这小子活得比我预想中的更积极、更幸福，所以没有理由再为他担心了。

幸福的孩子一定会成功

人们常说，成功了才会幸福。但事实上，成功并不一定能带来幸福。相反的，幸福却一定能带来成功。

有人曾针对一些知名企业的负责人的童年时代，做过一项调查。为了找出是他们童年时代哪一方面的能力，成就了他们今日的成功，于是对他们小学时代的成绩、IQ、EQ等项目进行了特别分析。

而分析出的结果耐人寻味。

在小学时代的成绩、IQ和EQ中，与他们今天的成功最相关的，正是他们的EQ；而成绩和IQ，与他们现在的成功，则几乎没有任何的关系。

这个结果表明，小时候幸福的孩子，长大后会获得成功，生活也会更幸福。

此外，幸福的人忍受痛苦的能力强，应对危机的能力也较突出。即使遇到状况不佳的情况，他们也不会束手无策、坐以待毙，而是积极地寻找解决问题的办法，因此能够顺利地度过人生的难关。他们把人生的难关当做成长的机会，因此，幸福的人能够成功是顺理成章的事情。

第一章（4）

孩子们也是一样的。若是让一组5岁的孩子在30秒内想象“高兴得跳起来的事”和“静静地坐着也能笑出来的幸福的事”，而另一组5岁的孩子则不这样做，通过测试结果可以发现，这样做的孩子在阅读、听写和数学等方面，都表现得更为突出。这是因为感到幸福的时候其精神活动旺盛，学东西更快，所以，担心孩子成绩的妈妈，要优先把目标放在孩子的幸福上。

越南的一行禅师曾说过：“我们有必要学习创造幸福的技术。如果小时候受到了爸爸妈妈在家创造幸福的影响，那我们自然就会知道如何做了。”

希望大家都能牢牢地记住这句话。

只有爸爸妈妈幸福了，孩子才能幸福。如果希望孩子成功，那家长就更应该先幸福，这样，孩子才能学会幸福的方法，并能取得家长意想不到的成功。

主动追寻幸福

炎热的夏天，有一只狐狸站在一棵挂满了葡萄的葡萄树下。因为肚子太饿了，所以狐狸想，哪怕是只能吃到一颗葡萄，也能充充饥啊！但树长得太高了，狐狸试着跳了跳，根本够不着葡萄。狐狸用足了力气，又向上跳了一次，但只碰到了葡萄串的底部。狐狸没摘到葡萄，却已累得筋疲力尽了，只能狠狠地喘着气，盯着葡萄串。

“真想吃葡萄啊！可有什么办法呢？”

狐狸又盯着葡萄串看了一会儿，然后放弃了吃葡萄的想法，它自言自语地说道：“葡萄太酸了，还是不吃的好。”

快走出葡萄园的时候，狐狸又回头看了一眼，发现另外一只狐狸正在用长棍子打葡萄吃。狐狸虽然口水直流，却仍嘲笑说：“吃酸葡萄还吃得那么高兴！”然后便继续赶路。

事实上，能够吃到葡萄的方法有很多种:可以像另外一只狐狸一样，用长棍子打葡萄；也可以直接摇动葡萄树，把葡萄晃下来；或者挖土，堆成一个土堆，然后站在土堆上摘葡萄。

但故事中的这只狐狸只做了跳几下的尝试，就轻易地放弃了，甚至还自欺欺人地说“自己根本不想吃酸葡萄”。结果是:狐狸没尝到葡萄的香甜，只是又饥又渴地在葡萄园里空转了一场。

忍受不幸是最差的选择

有一个女子嫁入了豪门。但在豪门的日子并不好过:婆婆像专制的君主一样，刻薄地对待这个高贵而漂亮的儿媳妇。她每天都会为一些鸡毛蒜皮的小事而苦恼，如，三番两次地接电话，或电话铃声若响过三声未接，婆婆就会马上大发雷霆，而且婆婆总是追究一些琐事，对什么都不满意，对什么都要干涉。

第一章（5）

例如：孩子的衣服怎么那么脏？你说话的声音怎么那么小？为什么买那么小的花盆等，就连在繁忙的节日里，也从不请佣人来帮忙，而是由儿媳妇一个人来完成。因此，这个儿媳妇的生活总是十分忙碌。

这一切，儿媳妇都默默地忍受了。为了让凶恶的婆婆满意，儿媳妇总是战战兢兢地，一直生活在紧张和不安之中，因此也不能好好地照料孩子，当然孩子也就无法得到妈妈充分的爱，只能拿物品来填补内心的空虚，最后竟染上了偷窃的坏习惯。

在和我谈话的时候，她的脸上充满了忧郁和烦躁。谈话完毕后我问她：

“你原来好像并不是一个忧郁而烦躁的人啊！你结婚前是什么样子呢？”

她一脸茫然，默默地流着眼泪，然后说自己曾经是个无论走到哪儿都非常活泼好动的人，但不知道自己现在怎么会变成这样。她总是想，为了孩子，无论如何都要拼死忍受，但没想到演变成了现在的情形，真是令人痛心啊⋯⋯

确实，有许多妈妈为了孩子忍受了自己的不幸，但这位妈妈在为孩子而忍受的同时，却也给孩子造成了不幸。因为妈妈不幸福，所以孩子无法学到幸福的方法。

妈妈为了孩子而忍受不幸，但这样反倒害了孩子。为了孩子而拥抱不幸，结果对谁都没有好处。

所以为了自己和孩子，请快把自己的脚步转向幸福的方向吧！

摒弃对幸福的偏见

人们常说“是否幸福取决于人的心态”，所以即使我们多么地不幸也不做反抗，而选择逆来顺受，然后说一些“人生就是这样”，“有什么

办法呢”等的话。这种方法从表面上看来，很有效果，因为从表面上看，好像心态平静了，所以矛盾似乎就消失了。

但表面上平静了，大大小小的矛盾“消失”了，就能说是 “幸福”了吗？

我认为不是那样的。

大家想想前面所说的狐狸吧！狐狸放弃了吃葡萄的想法后，矛盾似乎消失了，但事实上，它依然感到饥渴，而并不幸福。因此无论怎么忍受和掩盖，还是存在着改变不了的问题。世界不会因为我们默默地忍受而自动改变，问题依然存在，还是会折磨我们，使我们感到不幸。

实际上，幸福是一个行动的概念，而不是空想。如果某个瞬间我们感到不幸，那么我们应该马上转向幸福。不要只是呆呆地坐着承受现状，而应怀着幸福的愿望，分析问题的缘由，寻找解决的办法，然后将方法变成积极的行动，这样才能找到幸福！

前面提到的那个妈妈，为了孩子而被动地忍受着一切不幸。如果她真的决心要幸福的话，可以适当地回绝婆婆的无理要求，或者再灵活一点，当面说“是的，妈妈”，但背后却按照自己的意愿来做。

比如当婆婆责备为什么买小花盆时，不是自责“我怎么连个花盆也不会选”，或伤心地想“婆婆怎么对我这么刻薄”，而是说“原来婆婆喜欢大花盆啊，我还以为您喜欢小花盆呢，所以就买小的了。那我下次一定买大的！”

这样一来，结果一定会有所不同。

第一章（6）

被动的姿态和主动的姿态就是不一样。如果决心要幸福并付诸行动，那么在产生问题的时候，就能准确地看清这个问题是对方的问题还是自己的问题。如果是对方的问题，就会想“我不必操心了”，也就不用牺牲自己了；相反的，如果是自己的问题，就主动道歉说“我错了”，下不为例就可以了。

这种解决问题的过程，用精神医学术语来说就叫“适应”。如果能够用“适应”的观点来看世界，那么在任何情况下都能找到幸福。

想要当好妈妈

当然，在追求幸福的过程中，难免会遇到意想不到的障碍和痛苦。但法国哲学家阿兰（Alain）曾说：“如果痛苦是为了得到幸福，那就欣然接受吧！”

认为结婚后会幸福的夫妇，或认为养育孩子是幸福之事的人，并不是那些毫无付出却坐享其成的人。就像优雅地漂游在湖面上的天鹅，它们的双脚却在水中使劲地划水一样，为了幸福，一直在付出相当程度的努力。

幸福绝对不是光用等待就能得到的，幸福应该积极地去争取，为此，我们要怀着坚强的意志做出决断，进行不懈的努力，还需用时间，与不幸做正面的抗争。

做妈妈的路并不是铺满鲜花的绸缎之路，而是布满荆棘和深坑的艰难之路。孩子说不定什么时候会得一场大病；婆家或娘家也可能突然发生变故；或者自己事业受挫，被炒了鱿鱼；或者别人借了钱跑掉了；或者突发洪灾、火灾，无家可归了⋯⋯这些都是为人母亲者不得不面对的人生不幸，但无论如何，我们还是得生活，不能永远生活在不幸之中。

天下的妈妈们啊，希望你们能够在苦海似的人生之路上，用自己独有的方法来消除不幸，争取幸福。在你们拥有幸福的那一天，如果

你们读了下面这几句话能感到高兴，那我就不胜欣慰了。

昨晚睡得真香

因为我的不幸也睡着了

可能不幸还在床下的垫子上蜷睡吧

我比它先起床

所以我突然体验到一种无法形容的幸福

我是世界上第一个看到早晨的人

节选自米歇尔•图尔尼埃的《短诗•漫长的沉默》

第二章（1）

分析一下

您是什么类型

的父母

没有自信的父母

有一天，亚历山大国王得到了一匹叫布斯法洛斯的宝马。但这匹马性情太烈了，谁也无法驾驭它。一直在旁边观看的亚历山大发现，布斯法洛斯一看到人的影子就害怕，就会暴跳起来。于是亚历山大一坐到布斯法洛斯的身上，就紧紧地抓住缰绳，然后把马的鼻子向上提，不让它看到自己的影子，结果布斯法洛斯果然表现得很平静，好像什么事也没有发生一样。

如果在发生问题时，能够准确地找出问题产生的原因，那么就很容易找到解决问题的方法。但准确地找到问题的原因，并不像想象的那么容易。

养育孩子的问题也是这样

当妈妈之前，谁都会想，一定要把孩子养育得很出色。

“等着瞧吧，生下来我要狠狠地教训你！”——绝对不会有妈妈这样想的。

但实际上，在孩子生下来后，在养育的过程中，如果孩子没有达到妈妈的期望，妈妈或许就会不由自主地对孩子大发脾气。

在养育孩子之前，谁都会下决心说“我一定不会那样的”，但当希望落空的时候，往往会下意识说出一些话，而这些话可以反映出您是哪个类型的妈妈。

本章将介绍七种认为自己生活得很辛苦的妈妈。当然，如果您不属于下面提到的七种类型的妈妈，那就最好不过了，因为那都是不幸福的妈妈。

而如果您到现在为止，一直都认为自己是个幸福的妈妈，那么您可以直接跳过本章了。

不幸福的妈妈不可能给孩子带来幸福，因为妈妈自己感到不幸福，所以孩子当然也不会幸福。

但令人着急的是，不幸的妈妈们往往不承认自身有问题，不管发生什么事，她们都会把责任推给孩子，认为孩子错了，是孩子有问题。于是在发生问题时，不仅找不到解决问题的办法，还常常把问题弄得更糟。

为什么会造成这样的结果呢?

滥用权威的您是不是没有自信心的父母呢?

有些妈妈特别注重向孩子强调“礼仪”，这些妈妈不仅是对自己有所要求，连孩子给别人添点麻烦也不能容忍。

乍看之下，这些妈妈好像是善于为别人着想，但实际上是忍受不了别人不好的评价。在看到自己四五岁的孩子故意碰了别人一下，或大声喧哗，或流着鼻涕到处跑时，她们就忍受不了。这些妈妈们因为害怕别人的指责，所以就会教训孩子，让孩子安静。

第二章（2）

这种类型的妈妈们对孩子的学习特别用心，只要别人说好的补习班都会让孩子报名参加，在孩子很小的时候就把他送去学习各种技艺。如果孩子达不到自己的要求，就会发脾气，数落孩子，直到孩子让自己满意为止。

如果孩子实在受不了，说了句不满的话，这种类型的妈妈就会勃然大怒：“还顶嘴！”“竟敢顶撞妈妈？”——这便是属于滥用权威的专制型妈妈。

她们平时是过分的完美主义者，自尊心极强。如果听到别人说自己不好的话，就马上气得发抖，表现得极为敏感，因而别人也很难接近她们。表面上，她们看起来很坚强；实际上，她们的内心极其软弱。

有一位妈妈，她有个像模特儿一样漂亮的姐姐，和成绩总是全年级第一的妹妹。小时候，她就一直听到 “你是怎么搞的呀”这类责备的话，于是，她自小就暗自努力学习，想得到妈妈的认可，想做个好孩子。

但她听到的仍然是“你怎么就不行啊？看看你妹妹和姐姐吧”这样的话。虽然如此，但她依然咬紧牙关，拼命地学习，最后终于考上了一流大学。大学毕业后，她挑来挑去，最后嫁入了一个大富人家，自己也颇为得意。

但等待她的，却是残酷的婆家生活。

大大小小的家务堆积如山;各种规矩多如牛毛；婆婆随时会招呼她，不是数落她，就是拿她与妯娌、小姑作比较，总之对她就是不满意；而丈夫忙于工作，总是出门在外，她连诉苦的对象都没有。为了不被婆婆挑到毛病，她处处小心翼翼，整天提心吊胆。

而她唯一能够有自主权的就是孩子了。为了不让孩子以后也被人挑毛病，她就想把孩子培养成一个完美的人。只要她认为是对孩子有

好处的课程，就全让孩子参加；孩子稍微有点差错，就教训得孩子眼泪哗哗直流；如果孩子成绩不太理想，就好像自己失败了一样，因而很伤心。

在这样的教育方式下，孩子却与妈妈的愿望相反，长成为一个过分看妈妈的眼色行事、没有主见的孩子。从孩子的角度来看，如果每件事都由妈妈来评价是非，那么如何能拥有自信啊?

我们不曾明白“自信心”的真正含义

人们通常认为自信心就是做好某件事的能力，可事实上，自信心的真正含义是：虽然我就这么点能力，但我还是个了不起的人。即使一个人在社会上取得了卓越的成功，但如果他总是对自己不满足，总是担心自己会失败，那他仍然是一个没有自信心的人。

有自信心的人，会认为自己是一个拥有珍贵价值的存在个体。这样的妈妈在别人对自己的孩子评价不好时，也会坚信：“我的孩子虽然暂时做得不好，但以后会做得更好。”她们不会因为别人不好的评价而降低自己孩子存在的价值，反而担心孩子是否会因为那样的评价而瞧不起自己。

认为自己有价值的这种自信心，往往都是在小时候培养出来的，而且来自于妈妈。

如果妈妈热情地对待孩子，孩子就会得到一个积极的自我印象：“原来我是一个可以受到热情对待的人啊！”相反的，如果妈妈总是教训和责备孩子，孩子就会得到一个消极的自我印象：“我就该挨骂，什么也做不好！”

而从妈妈那儿得到的这些自我印象，会延续在孩子的一生之中。这是多么可怕的事啊!

前面介绍的那位妈妈，也是因为小时候总被拿来和姐姐、妹妹相比，所以产生了自卑感，失去了自信心，才会努力想用完美和有能力的外衣来掩盖自己不完美的形象。对待孩子也一样，她不敢承认自己在毫无必要的情况下滥用权威，也不敢面对别人不好的评价。

第二章（3）

发扬“是啊，有什么办法呢”的精神

没有自信心的妈妈要想找回自信心，首先应该敢于承认自己并不完美的形象，并学会爱自己，然后发扬“是啊，我就这点能力，但有什么办法呢”的精神。

养育孩子的过程，也是一个不断突破自我人生极限的过程。孩子常常会让妈妈经受考验，会让妈妈暴露自己不愿暴露的不完美形象。如果每次妈妈都会受到伤害，感到难过，那么孩子就成了只会带给妈妈不幸的存在了。

或许您现在正在一边嚷嚷着“你竟敢不听妈妈的话”，一边追赶着孩子。如果这话出自您的口中，那么肯定是孩子又犯错了。但从现在开始，碰到这种时候，您不妨先静下来想一想。

“我为什么发火呢？或许这就是我的痛处⋯⋯”

如果您这么想了，那么请您再反问一下自己：“为什么就不能犯错呢？”

如果您不断地进行这样的练习，当有一天您再遇到相同的事，便会说：“常人难免会犯错。”这样一来，孩子也会有一颗宽容的心。看着这样一天天长大的孩子，您一定会非常幸福。

内心幼稚的父母

只想到自己的父母

身为小儿精神科医师，我认为最难治疗的父母，是思想尚未成熟的父母。他们思想的成熟程度，还停留在少男少女的状态，他们为了满足自己，而对孩子不闻不问。身为父母，本应好好地照料孩子，但他们却不想担负责任。

举例来说，有的爸爸因为孩子吃得比自己好，受到的关照比自己多，所以就发脾气。本来是该处于负责保护孩子的位置，却总是先想到了自己。

一般的妈妈即使不喜欢养育孩子，也应该知道养育孩子是应该做的事。就像所有的动物一样，即使自己饿了，也会忍一会儿，先给孩子吃。可是未成熟的妈妈却会反问："为什么我要先给孩子吃呢？"因为她们不知道养育孩子的责任主要是在妈妈身上，她们在孩子犯错误的时候会先责怪孩子，或者责怪周围的人。

我曾与在这样的妈妈身边长大的男孩谈过话。这个男孩经常做出一些攻击性的行为，比如无缘无故地打小朋友;向妈妈吐口水，再朝妈妈喊一句"没想到吧"，然后就跑掉了。总之，他经常惹妈妈发火。

可是孩子的妈妈更成问题。我在旁边观察后发现，孩子的妈妈老是和孩子争执吵架，就像小朋友对待同伴一样。

一般的妈妈在孩子特别淘气的时候会断然地说："打妈妈的脸是很不好的行为啊！"可这位妈妈却以很厌烦的口气说："你竟然打妈妈？"然后把孩子训斥一番，却没告诉他这种行为是不对的。

吃饭也是这样。一般的妈妈在孩子把饭菜掉到桌子上时，会立刻把饭菜捡起来，或帮助孩子好好吃饭；但这位妈妈却只是把孩子训斥一顿："你到底是怎么回事啊？"却依然不理会孩子是否好好吃饭。

孩子都喜欢能够接受自己、照顾自己的妈妈，可妈妈经常不管自己，连是非观念都不教，因而孩子心中的不满会越积越多，也就会向妈妈做出反抗，会无缘无故地打别的小朋友。

需要照料的孩子，不知道照料的妈妈

我曾对孩子进行游戏治疗。进行游戏治疗时，孩子会在游戏中将平常迫切想要的东西通过游戏表现出来。

第二章（4）

有个孩子一直做将好吃的东西装进野餐的包内，然后出去玩的游戏，或是做吃东西的游戏和喂东西的游戏，也做专心地给布娃娃洗澡、梳头、穿衣服的游戏。喂饭、穿衣服、洗澡、哄睡觉，这些都是照料孩子的基本事项。由此可以看出，这个孩子多么渴望妈妈的照料啊！我觉得他真的非常可怜。

可是这个孩子的妈妈不肯承认诊断的结果，还大呼冤枉："我的孩子到底为什么会那样啊？你们知道我有多么吃力吗？"如果换了别的妈妈，肯定会先问："那么我该怎么办呢？"可这位妈妈的态度说明她觉得自己根本没有错。

我问道："请问您每天都是怎样和孩子一起度过的呢？"

从谈话中我了解到，这位妈妈和孩子接触最多的时候是早晨。在喊孩子起床，给孩子穿衣服，喂孩子吃饭，送孩子上幼儿园的过程中，她一直对孩子唠叨，表现得很不耐烦。而孩子呢，根本不听妈妈的话，总是很调皮，结果每天早晨家中都充满了火药味。

接着往下听，我发现其实这个妈妈每天花在孩子身上的时间很少。上幼儿园的车每天早上九点半到，但她九点时才喊孩子起床，孩子去幼儿园的准备时间只有30分钟。

我问她为什么不早点喊孩子起床，她说每天起床后，又要梳理和盘卷自己长到腰际的头发，又要化妆，忙完这些就九点了。

原来，她不是因为孩子而忙碌，而是先忙自己的事。

"在孩子情况好转之前，能不能先把长发剪掉？"

"我都留了很长的时间了，绝对不能剪。况且头发和孩子有什么关系呢？"

"让孩子在30分钟内准备好一切，不是有点过分吗？再多给孩子一点时间吧！这样的话，妈妈不是得少花点时间来整理头发吗？"

听到我要她剪掉长发的建议，这位妈妈很不高兴，就说不治疗了，于是便走出诊疗室。后来孩子的爸爸好说歹说，她才又来了。但情形真让人哭笑不得，简直就是“孩子养育孩子”。

父母应具备的第一项品德是责任感

和这位妈妈聊着聊着，我发现为了让她“成长为负责任的妈妈”，应该让她断绝和一些人的来往，特别是断绝和事事都欣然代劳的娘家妈妈的来往。

一个人要成熟起来，必须经历一些必要的挫折。在经受了挫折再重新站起来的过程中，能学会承担责任，学会调整自己行为的方法。

但过度保护孩子的妈妈，只要孩子一张嘴或一伸手，就马上为孩子包办一切，这样一来，孩子就只会坐享其成，或任由妈妈摆布了。孩子只有经过自主判断、自主选择的过程，才能懂得负责任，才能成长为独立的人。但这个机会却被剥夺了，所以这样的孩子即使长大成人结了婚，也不会有多大的改变。

这位妈妈的生活能力非常低下，但娘家妈妈连这样的问题都帮她解决了，那就是帮她雇了个保姆。娘家妈妈对已经成人的女儿仍然做着过度的保护，甚至在其女儿接受治疗时，还在一旁固执地说：“我女儿有什么问题啊？”最后我不得不对她说：“理由您就不要问了，治疗还是非常必要的，请您暂时不要去女儿家了。”

第二章（5）

虽然有点晚，但这位妈妈还是渐渐地掌握了“成为负责任的妈妈”的方法。

我劝她说，送完孩子上幼儿园后，不要再和结婚前的那些朋友到处跑了，试着和孩子朋友的妈妈们交朋友吧！然后我又给她出了作业，要求她到孤儿院和养老院做义工。让她通过做这些事，来体验负责照料别人的感受。

还好，她及时地完成了我给的作业，并且渐渐地学会了怎样当妈妈。妈妈一好转，孩子的攻击性倾向也明显地减少了。

事实上，即使有的妈妈幼稚的程度没有严重到像这位妈妈的程度，但在养育孩子的过程中，也会感到吃力，会诉苦说：“你怎么能这样呢？”妈妈无意中说出的一句话，往往会给孩子造成致命的打击。孩子听了妈妈的话，会认为妈妈不爱自己、讨厌自己，于是就会对妈妈产生叛逆心理，产生攻击倾向。

连基本的责任意识都没有的人当了妈妈，她的孩子肯定不会幸福的。连自己的生活都照顾不好的人，如何能照顾好孩子呢？但是，生了孩子之后，如果您不希望自己的孩子因得不到妈妈的正常照料而成为怪物的话，就不能再推卸责任了。

无法控制情绪的父母

有一个小学一年级的男孩，和爸爸的关系不怎么好。这个男孩是个自我控制能力差、注意力短暂的ADHD（注意力缺乏，运动机能亢奋）儿童。在生活中，他常常因为一些小事和爸爸发生冲突。

每到吃饭时，这个孩子就不好好吃饭，到处跑着玩，而爸爸就会发火，大声怒吼：“快吃饭！”孩子一害怕，就把饭碗扔掉，然后逃跑了。爸爸总是气得摔椅子、摔东西，把整个家里摔得乱七八糟。

每次吃饭时都会发生这样的事情。而妈妈呢，也不劝阻，只带着另一个孩子躲到房间里去。

迄今为止，我成功诊治了很多爸爸，但像这样的爸爸还是第一次见到。

孩子来的时候坐不住，跑来跑去，一会儿摸摸文件，一会儿摸摸物品。孩子爸爸正和我聊天，看到孩子这样，马上厉声说：“住手！”孩子就像没听见一样，仍然到处摸索。爸爸发火了，抓起孩子，举到空中，威胁说：“你再不住手就摔死你！”

“是不是控制不住情绪啊？”

“是啊，可是大多数的爸爸们不都是这样的吗？”

“不是的，大多数爸爸都不是这样的。不能那样对待孩子，那样的话，孩子是好不了的。您或许不太懂，要不接受一下检查吧？”

结果显示，原来孩子的爸爸也是ADHD。他上学时头脑并不笨，可就是注意力不集中，一考试就考不好。进入社会工作后，往往也是三心二意，多次半途而废。

我给孩子和爸爸都开了处方，对他们进行了提高注意力的训练。结果爸爸的工作效率提高了，获得了晋升，孩子的行为也好转了。

ADHD是属于遗传性倾向的疾病，焦躁障碍和忧郁障碍大部分也是遗传性倾向的疾病。但并非这些疾病都会对成长产生影响。即使出生时是这种体质，但只要得到后天良好的养育，就不会对成长造成影响。

但如果父母不知道自己和孩子都是这样的体质，那么养育孩子的困难难度就会倍增。如果控制适宜的话，这种症状只会表现出10%，而如果没办法控制的话，那这种症状就会表现出100%，甚至是200%。

第二章（6）

不会控制愤怒情绪是严重的问题

身为父母，必须能够控制愤怒。

不论是谁，如果压力超过了自己的承受限度，就会爆发的。这就如同在夏天，用电量超过负荷量时保险丝会烧坏一样。

即使自己知道“这样可不行啊”，但仍会不由自主地提高嗓门，摔东西。平时可以一笑而过的事，这时却怎么都不能忍受，这就是无法控制愤怒。

父母的怒火会给孩子的情绪造成巨大的伤害。父母发火的时候，孩子心中会充满恐惧。

“妈妈发火时真是吓死人了，可我一点儿办法也没有。如果哪一天妈妈突然不要我了，那我该怎么办啊？”

孩子对某种状态感到无能为力时，就会有一种挫折感；想到未来不知怎么办时，就会充满恐惧。如果父母经常大怒，孩子长大后就会得压力障碍症，导致孩子大脑机能出现异常。如果后来真的发生了这样的事情，那就是后悔也来不及了。

如果要发火，就赶紧跑到无人的地方去

在快要发火的时候，与其追问自己为什么发火，不如快点消掉怒火。当感觉自己控制不住就快发火时，不妨赶紧跑到一个无人的地方。

我在情绪不太好的时候，就会故意晚点下班。送走全部的患者后，关上诊疗室的门，独自静静地坐着，或闭目养神，或听听音乐，等着情绪慢慢地平静下来。因为如果带着不好的情绪回家，即使孩子没有犯错，自己也会无缘无故地发火。

在家里，我感觉到自己要发火的时候，就会坦率地对孩子们说：“妈妈要发火了，待会儿再说吧！”然后赶紧走进洗手间。

到洗手间照一下镜子，看到自己满脸涨得通红，于是我就漱漱口，然后坐到马桶上冷静情绪。一会儿之后，我就会感觉完全没有必要这样发火啊！于是渐渐地情绪也平静下来了。消了火，再出去面对孩子们，就没有那种攻击性的冲动了。去超市或到公园散散步，也不失为一种好办法。

在经常发火的父母身边长大的孩子，会在不知不觉中受到伤害，也会表现得没有自信心，不善于控制自己的情绪，容易对别人发火，经常感到忧郁，具有反抗、神经质、冷漠等性格，还会对世上的一切都持否定的态度。

而这些在经常发火，或不会控制自己情绪、行为的父母身边成长的孩子，是无法获得幸福的。

认为每天不得不发火的父母们啊，请暂停你们的谩骂，因为不管你发不发火，世界都不会因此发生丝毫的改变。但当你决定平静下愤怒的情绪，尽量少发火的瞬间，你和你孩子的人生就会因此而改变。

第三章（1）

寻找幸福的基础训练

——自我分析法

父母的性格

决定孩子的一生

在这里说一个新罗的高僧元晓大师的逸事。

有一天，元晓大师和义湘大师一起踏上了去唐朝游学的路途。途中他们在一个陌生的山洞中留宿。由于白天路途太辛苦，到半夜的时候，元晓大师口渴难耐，醒了。在黑暗的山洞中一阵摸索后，他摸到了一个盛满水的水瓢，拿起来咕噜咕噜喝了一通，然后满意地躺下继续睡觉。

第二天义湘大师也想找水喝，元晓大师就把水瓢递给他说："这里还有点昨夜我喝剩的水。"这时，元晓大师才发现，原来那个盛水的东西不是水瓢，而是个骷髅，而且里面的水已经发臭了。元晓大师突然感觉非常恶心，昨夜喝的水也一下子全吐了出来。

通过这件事，元晓大师有了许多顿悟，他决定不去唐朝了，于是直接回到了新罗。

元晓大师到底顿悟到了什么呢？或许他有许多更深刻的顿悟，但我最关注的是下面这一点——

心灵框架不是天生就固定的，而是会改变的。

当以为是盛在水瓢里的水时，就感觉到水是甘甜的;而当发现原来是盛在骷髅里的水时，甘甜的水马上就变成了令人作呕的水了。不管是夜里还是凌晨，水是一样的水，但看水的心灵框架改变了，所以水就变成了完全不同的水了。

今年初播放的一部叫《心灵框架》的纪录片中，也做了一个类似的实验，这个实验一时间成了人们茶余饭后的热门话题。

实验中，主办单位让参加者喝下一种普通的牛奶，但告诉他们说是“减肥牛奶”，喝完后问他们的感受。结果参加者都说“非常爽口，非常清淡”。

就在这时，有一个事先安排好的参加者作出呕吐状，然后摔倒了。这时参加者都推翻了刚才自己说的话，说他们感觉非常恶心、难受，甚至有的参加者身上还起了荨麻疹。

由此可知，新鲜的普通牛奶在人们的心中，既能成为减肥牛奶，也能成为变质的牛奶，这全是因为受到心理因素的影响。

心灵框架的形成过程

心灵框架虽然会在瞬间突然改变，但现实生活中，我们的心灵框架通常是不会轻易改变的。因为心灵框架就如同看待世界和自己的“框架”，是经过漫长的岁月逐渐形成并固定下来的。

举例来说，一到陌生的环境中，就紧张得连话都说不好的人，会认为“世界是个可怕而恐怖的地方”；而对于一个一到陌生的地方，就睁大眼睛四处寻找“这地方有没有新鲜好玩的东西”的人来说，“世界真是个新鲜而好玩的地方”。

第三章（2）

这样的两个人，由于看待世界的心灵框架不同，即使生活在同样的环境中，也会有截然不同的生活方式。

那么为什么每个人的心灵框架都各不相同呢?

就如元晓大师所悟出的那样，心灵框架不是天生就固定的，而是后天慢慢形成的。心灵框架的形成过程因人而异，而孩子的心灵框架是由父母如何对待孩子决定的。

对于幼儿来说，父母就是世界，所以婴儿就会认为，父母对待自己的方式，就是人对待世界的全部方式。若是孩子哪一天突然发现，连父母都不可信了，那么他就会认为“世界上任何人都不可信”。

据精神分析学家斯科特•帕克所说，一个因对父母产生过多的失望和反感，最终导致对整个世界都失望和反感的孩子来说，在和其他有权威的人，如警察、老师、雇主等相处时，也必然会发生矛盾。这种矛盾会让孩子更加坚定自己的心灵框架：“世界上没有人可以信任！”

我们来分析一下在养育孩子过程中的大难题之一：攻击性。攻击性是人类战胜其他动物所必须具备的本能，人类因为有了这种本能才能生存，而如果健康地培养这种攻击性，它会成为使人得以优异发展的原动力。

可是从小就经常挨打的孩子，会形成“我是个应该承受打骂的坏孩子”的想法，并且认为世界是个“殴打自己和威胁自己的地方”，因而就认为自己能对世界所做的就是攻击，就像自己挨打时那样。他们对攻击性有了歪曲的理解，于是在打人的父母身边长大的孩子，长大后又会成为打人的父母。

所以说父母的心灵框架会决定孩子的心灵框架，并会左右孩子的人生。

父母必须了解自己心灵框架的理由

令人忧心的是，最近社会上心灵框架崩溃和扭曲的人，似乎越来越多了。事实上，即使父母的心灵框架扭曲了，如果老师、奶奶、姨婆、姑母等周围的这些人，能够对孩子产生良好的影响的话，孩子同样可以健康地成长。看看林肯在不幸家庭环境中的成才历程，就会发现，家庭中一定存在着能够矫正孩子心灵框架的成年人。

可是，现在教育孩子的责任几乎完全托付给了父母，老师和孩子之间的关系也不像以前那么亲密了。我国有句俗话说："养育孩子需要整个村子齐心协力。"但现在大家不仅不互相关心，还互相提防。因此，父母自己学会判断心灵的框架是否扭曲变得相当重要，因为父母对孩子的影响越来越大了。

上小学二年级的小美，是个经常受同学捉弄的孩子。她衣衫褴褛，牙齿参差不齐，光是外貌就经常受到同学们的取笑。但她的家庭条件并不困难，造成这样的结果，都是因为小美的妈妈是一个忧郁症患者，她对孩子从来都是放任不管的。因为这样，小美特别内向和胆小。现在她正在接受治疗，而症状也正在好转中。

第三章（3）

是有一天，这孩子显得特别焦躁，我问孩子的妈妈到底发生了什么事，结果她妈妈说她被五个同学围在中间捉弄了。我问她怎么处理的，结果她的回答让我感到非常意外。

“还能怎么处理啊？她自己看着办呗！”

“可是，孩子被五个同学捉弄了，这对孩子是多么巨大的打击啊，当父母的应该主动站出来保护孩子啊！”

“可是，我小时候父母就是这样对我的呀！”

小美的妈妈开始讲述自己小时候的故事。她说小时候家中有个保姆，动不动就发脾气。有一次因为一点小事，她被保姆狠狠地训了一顿，而且保姆一激动，竟然动手打了她一个耳光。

她感到很委屈，就跑去找妈妈告状。可是妈妈却冷冷地说她该打，不仅不帮她，还不理她。这时她不由得放声痛哭：“难道就应该这样对待我吗？”

结果小美的妈妈以为自己从父母那得到的待遇，就是父母该有的表现，于是对自己的孩子也就放任不管了。她以为所有的父母都是这样养育孩子的，所以在孩子向她求助时，就训斥孩子。小美之所以过分胆小、没有自信，也都源于此处。

如果您感到养育孩子非常吃力，不妨反思一下，自己的心灵框架有没有扭曲？不要再固执地认为您的心灵框架就是完全正确的，也不要找借口说没有办法。

也许这个世界并不像您所想象的那么不幸，只是因为怀有将新鲜牛奶看成变质牛奶的心境，所以使您和您的孩子都感到不幸罢了。

养育孩子时才发现

自己以前不曾知道的伤痛

这是我当实习医生第二年的事情。当时庆模大约一岁大了，那时我每天都忙得晕头转向的，并且常感到很苦恼——为什么这么重的负

担非要由我一个人来扛？

我对丈夫的不满，也因此而越积越深。婆家和娘家都不在本地，没法把孩子托付给他们；而丈夫呢，每天清早出门，半夜回家。可我也和丈夫一样忙，为什么丈夫只忙自己的工作，而我除了工作，还要负责养育孩子呢？我感到很委屈，也很气愤。说实话，那时我连离婚都认真地想过了。

丈夫好像认定，家务事和养育孩子都完全是我的责任，所以对这些都不闻不问，这让我感到非常委屈。更让我生气的是，丈夫从来不关心我是怎样的状态，我是多么的辛苦，我当时疲惫孤独到几乎无法正常给患者诊疗了。

随着时间的流逝，情况一点儿也没有改善，我感到更加痛苦。终于有一天，我决定接受精神科的聊天治疗。因为我认为，我连自己的心情都无法控制的话，又如何能改变患者的心情呢？

第三章（4）

虽然我研习过了成为精神科专业医生的完整课程，但感觉上，仅仅如此还不能完全地解决问题，而且也有必要借此对我感觉无比不幸的婚姻生活进行一番客观的检查。

当时我唯一想到的解决办法就是离婚。但我希望除了这个极端的办法外，还能有别的方法。所以我想，如果实在找不到别的解决办法了，再提离婚也不迟。

于是我努力腾出时间，每周接受两次聊天治疗，每次治疗一个小时。治疗初期，我把对丈夫的不满，对婆家和娘家的不满，对男性优先社会的不满，全都倾吐了出来。

结果大夫听后开玩笑地说："我猜十年后，女人们都不会再生孩子了。"

在那一瞬间，我突然发现了自己以前不曾知道的伤痛。

小时候我听到最多的一句话就是"那女孩能嫁出去吗"，周围的人们看到不漂亮的女孩特别聪明，成绩比男孩好，就会说这个女孩的命不好。我对这句话特别反感，为了赌这口气，我就故意努力学习，并且到哪里都不修边幅，甚至还瞧不起为了漂亮而特意化妆的朋友们。

经过一段时间的谈话治疗，我发现这就是我的伤痛。由于受"有才的女子命不好，嫁不出去"的外部标准的影响，我无法爱真实的自己，还把女人正常的爱美之心当做禁忌。

当治疗快结束时，我也开始打扮起自己来。因为此时我明白了这样的道理：爱自己的身体也是爱真实的自己，爱自己的生活的表现。我还认识到，不能因为一时发生的艰难状况，就毁了我的整个人生。

此后再碰到委屈或要发火的时候，我就会停下来想："我为什么要发火呢？"我对丈夫的期望值也降低了。平静地想一想，我意识到，其实丈夫也并非是要故意折磨我，丈夫只不过是一个在传统制度下，顶着"男人就要像个男人样"的压力成长起来的典型男人。

于是我决定不再埋怨丈夫了。白天，我在医院努力地工作，回到家后就来个一百八十度大转变，启动妈妈模式，开始照料孩子。而当工作模式和家庭模式能够自由转换时，孩子变好了，我也变好了，而且我也顺利地按计划生下了第二个孩子。

不管别人怎么说，不管遇到了怎样的困难，因为我人生的一切都由我自己把握住了，所以尽管生活上辛苦了一点，但我却找回了内心的平和和自由。

我不由得想起了丈夫在我接受聊天治疗一年后对我说过的一句话："你最近怎么不爱发火了啊？"

奇怪的是，我一改变，丈夫也渐渐地跟着改变了。

现在还在因养育孩子而满腹抱怨的父母们啊，希望你们能一一化解你们痛苦的记忆。我通过接受聊天治疗，暴露了自己的伤痛，减轻了自己的痛苦，找到了适合自己的正确方向。因此我相信，只要你们下定决心，也一定能做到；只要你们相信，你们也能成为更优秀的人，成为更幸福的人；只要拿出勇气来，就一定能做到！

持续两年多的聊天治疗一结束，医生就问我有什么感受。

我回答道："我现在终于可以过正常的生活了。"

第三章（5）

寻找幸福的基础训练

——自我分析法

比如说有这样一个人，他对谁都非常殷勤，对陌生人也会主动地亲切地搭话，还劝人喝茶。

在这种情况下，一般人都会认为："真是个和蔼可亲的人啊，还劝我喝茶，太感谢了！"

可是如果正值自己心里闹别扭之际，就可能会怀疑："为什么要对我这么好啊？是不是为了得到什么才故意向我献殷勤呢？"这样想的话，就不会欣然接受别人的好意，反倒会陷入怀疑和不信任的烦恼之中，结果只会让自己很痛苦。

像这样"扭曲看人"的现象，往往是由于摆脱不了过去的原因。人们在看待现实世界时，往往会浮现出过去受到伤害时所留下的恐惧记忆。

有一位妈妈找到了我，说自己的孩子有点调皮，但还能够被社会所容忍，但她自己却受不了孩子整天吵吵闹闹。因为每当孩子吵吵闹闹时，她脑海中就会浮现出小时候父母吵架时给自己留下的恐惧记忆，所以孩子整天吵吵闹闹让她感到疲惫不堪。

这种例子不胜枚举。

例如小时候因被父母管教过严而丧失了自信心的父母，一旦听到别人追问，就会表现得相当敏感。当别人问："为什么那样啊？"他们马上就会很不高兴，认为别人是在攻击自己；自己孩子随便问一句："妈妈为什么那样啊？"就会朝孩子怒吼道："闭嘴！"

如果过去受到过某种心理伤害却没有治愈，这种伤害就会残留在人的潜意识里。当受到现实生活中某件事的刺激时，这种伤害便会复发，再次伤害他们的心灵。

父母们在养育孩子的过程中，往往会再次面对过去的伤害。因为看到孩子的行为，就会想起自己小时候曾经的模样。

父母们虽然在嘴上承认孩子与自己不一样，但在实际看待问题时，常常不能将孩子和自己分离开来。比如一个平常的行为，如果是别人的孩子做的，根本不会太在意，但换了自己的孩子，感觉则会强烈一百倍。所以“扭曲看人”往往最容易发生在父母和子女之间。

但大部分的父母们，都不承认自己以扭曲的方式看待孩子。结果他们在不知不觉中毁了自己的孩子，却还不知道原因就在他们自己的身上。

无意识中伤害了孩子的妈妈

有一个孩子患了依恋障碍症。依恋障碍主要是由于孩子从出生到两岁期间，没有得到妈妈稳定的照顾而形成的，比如照顾孩子的人经常变换等。患了依恋障碍的孩子，社会适应能力低下，对周围的环境漠不关心，只执著于一两种游戏或玩具，乍看之下，和自闭症症状有点类似。

第三章（6）

这个孩子的妈妈可能为了孩子吃了不少的苦头，在和我谈话的过程中不停地落泪。孩子看到妈妈哭了，本能地感到不安，过来偎到妈妈怀里，可是妈妈却马上把孩子推开了，而且这样的情况反复了四五次。

我暂时中断了谈话，问这位妈妈："见妈妈哭了，孩子过来偎到您怀里，可您为什么把孩子推开啊？"

"我有吗？"

"是啊，推开了好几次呢！"

"是吗？那别的妈妈不会这样吗？"

"别的妈妈会先安慰孩子说'妈妈没关系'，然后再讲自己的事。"

这位妈妈沉默了片刻后，讲起了自己妈妈的故事。

比她小两岁的妹妹小时候体弱多病，妈妈就把全部的精力都花在照顾妹妹上。自己偶尔靠近一下妈妈，妈妈就会马上粗暴地把她推开，还要她快走开。这种心灵的伤害好像一直没有消去，因为她在讲述时一直流着泪。

本来想从妈妈那里得到爱，结果却遭到了妈妈的拒绝，所以她的心灵受到了深深的伤害，在无意识中，她也对自己的孩子重复着这样的伤害。

父母的伤痛可能会使孩子生病

世上没有哪位父母会明知自己不对，却还故意折磨孩子，只不过不知道孩子出现问题的原因来自于自身罢了。如果矛盾的原因存在于无意识之中，自己要发现就更难了。

我很清楚，为人父母者比世上任何人都更爱自己的孩子，比任何人都更希望自己的孩子健康、幸福。

但我冒昧奉劝所有的父母，如果您真心地爱您自己的孩子的话，不妨进行一下自我分析。

我们非常不善于窥探自己的内心，但是如果学会了窥探自己的内心，就能够改变看待世界的眼光，并走向幸福的坦途。

换句话说，自我分析是通向幸福必不可少的基础训练，所以不要单方面地责怪孩子，也要好好地反思一下自己：在与孩子的关系中，自己为什么会那么做，一定要找出理由来。问题可能不在于孩子，而在于你的过去，可不能因为你的过去而毁了孩子啊！

第四章（1）

如何培养

幸福的孩子

做80分的父母

每次和妈妈们谈话时，我都会问：“您爱孩子吗？”

妈妈们都会回答说“爱”，至今没有一位妈妈说不爱自己的孩子。但当我问“当孩子烦人时您会怎么办”时，大部分妈妈都会不知所措，其表情好像是讨厌孩子有罪似的。

精神分析学家温尼科特说，父母无论怎么爱孩子，也会有讨厌孩子的时候，并列出了如下的理由：

一、孩子妨碍妈妈的私生活；

二、孩子在肚子饿或有所需求的时候会非常爱妈妈，而一旦得到了所需的东西，就会像扔橘子皮一样把妈妈扔掉；

三、怀疑妈妈，把妈妈给的食物扔掉，使妈妈对自己产生怀疑，在此同时却欣然接受其他人给自己的食物；

四、早上在家里哭闹了老半天，抱到外面一见到过往行人就眉开眼笑。行人们还抚摸孩子说：“真是个漂亮又懂事的好孩子！”

上述这样的孩子怎么能不让人讨厌呢？世上没有完美的人，再怎么出色的父母也不会是完美的，因此不必因为讨厌孩子而感到罪责和不安，应该坦率地承认讨厌孩子的心情。但我们往往不愿承认自己讨厌某个人，甚至认为父母就应该给孩子无条件的爱。

当然，努力学习为人父母之术是非常正常的事，但太想成为完美的父母，反而对自己和孩子都不好。

“杰出的父母”可能会成为孩子的压力

庆模小时候常对我们说这样一句话：“我绝对不做医生。”

我很奇怪，从来没谁说过要让孩子当医生，孩子怎么会说出这样的话呢？

想了想，我猜测孩子是因为爸爸和妈妈都是医生，都特别忙，和孩子在一起的时间很少，所以孩子产生了不满。后来才知道事情并不是这样，而是出于一个令我们万万没有想到的原因。

我丈夫在几年前曾获得过一个大奖，这个大奖是美国医学会授予发表了优秀医学论文者的大奖。我丈夫是第一个获此殊荣的外国人，家人纷纷表示祝贺，可唯独庆模的表情似乎很复杂。乍看之下，是嫉妒和绝望交织在一起的表情。但我又想，或许是我太多心了吧！就没把这件事放在心上。

可不久后，庆模出现了一个奇怪的现象:一去爸爸的办公室，就翻爸爸的东西，还偷偷地拿一些回家来。

我的心一沉，原来来自父母的压力，已经渗透到庆模身上了。

孩子都希望像父母，渴望得到父母的认可，特别是渴望得到爸爸的认可，庆模也是这样。但是，突然有一天，他发现自己根本赶不上爸爸，再加上总听到周围的人说“应该学学你爸啊”，这些都对他造成了巨大的压力。结果庆模陷入了“无论如何也赶不上爸爸”的自卑情绪中。

第四章（2）

而出于反抗心理，他才宣称说绝不做医生，可是心中还是渴望得到爸爸的认可。于是为了弄清爸爸成功的秘诀，就偷偷地翻看爸爸的东西。而且我的存在，也对庆模构成了不小的压力。

理解了庆模后，我的心一阵痛。没想到在我们毫无察觉的情况下，我们的存在竟然给孩子造成了压力。

此后，我就刻意地给庆模讲我们犯错的故事。比如说小时候妈妈和爸爸都不学习，整天惹是生非，让父母操心等。我讲这些的目的是让他明白，妈妈爸爸也不是完美的人。

听了我的话，庆模起初很惊讶。

“我还以为爸爸妈妈从小就一直非常优秀呢，原来不是那样啊！”

经常听我讲爸爸妈妈犯错的故事，庆模发现自己有些地方比爸爸妈妈还强，就非常高兴。有时庆模问我什么问题时，我明明知道，却故意装作不知道地说：“我不知道啊⋯⋯”庆模就会这么说道：“妈妈连这个也不知道啊？”

此后，庆模再也不会偷偷地拿爸爸的东西回家了。

不要想做100分的父母

如果不经历这样的事情，或许我还会劝人们尽最大努力学习一切为人父母之道。可是现在，我会信心十足地跟大家说：“不要想着成为100分的父母，努力成为80分的父母吧！”

这个世界上没有一个完美的人，但却会有看起来很完美的人。在这样的人身边时，因为他不犯一点儿错误，所以你会感到抬不起头。而且在这样的人面前，你觉得自己绝对不能犯一点儿错误，所以会感到相当紧张。

对孩子来说，父母就是世界上最伟大的人。我们不妨设想一下，如果父母很完美的话，孩子在他们面前，肯定连大气都不敢出，一动也不敢动。

如果努力想成为100分的父母，那您对孩子的一切，也会不自觉地追求完美。试想，一个连自己的错误都容忍不了的人，如何能容忍别人的错误?

例如，有的父母容忍不了孩子丢东西的行为。这是因为父母自己经常丢三落四，因为担心孩子丢了东西后会暴露自己的缺点，所以就狠狠地训斥孩子。这样看来，过分地追求完美反而会害了孩子。

不要再努力想成为100分的父母了——如果您衷心希望孩子能接受自身不足的部分，希望孩子能健康成长的话。

第四章（3）

不要说“我得做”这样的话

有很多人不论做什么事，总会说“我得做⋯⋯”，比如说“我得洗衣服了”，“我得送孩子上学了”，“我得做饭了”。这样说话的人表明自己做任何事，都是按照义务行事，而不是自己选择、自己决定后采取行动，是迫不得已才做的。

为什么要那么说呢？做什么或者不做什么，最终都应该由自己的意志决定才对啊！

德国著名的自我管理专家穆西豪森博士说：“如果把‘我得做’这样的话换成‘我想做’或‘我要做’的话，人生就会改变。因为这样不仅能减轻不得不那样做的心理负担，还能冷静地思考自己面对的多种可能，并因此摆脱被动的局面，变得更积极、更主动。”

既然这样，那么从今天开始就这样说吧：“我要洗衣服”，“我要送孩子去上学”，“我要做饭”⋯⋯这样一说，听起来心里也会很舒服，因为没有被逼迫的无奈感了。

穆西豪森博士进而规劝人们，不妨把在碰到困难的时候常说的一些话，改成如下的话：

我不会→怎么样才能做得更好呢？

不行→有什么解决的办法呢？

不能完成→先做什么好呢？

任何情况下都要赏识孩子

“我家孩子太烦人了，真让人担心啊！”

“也不知道要读书，整天就只会玩。”

“不知道为什么，总是爱打人。”

“身为男孩，却一点儿也不大方。”

“就会把东西搞得乱七八糟的，从来不知道要整理。”

“做什么事都不专心，只会调皮捣蛋。”

“和小朋友们合不来。”

这是妈妈们列出的“我孩子的缺点”清单中的一部分。实际的清单太长了，无法在此一一列举。

可见妈妈们对孩子的缺点是相当敏感的。列出的缺点中，有些连孩子自己都感到无法接受：“我是这样的吗？”

清单中有些缺点固然比较严重，但也有很多问题，连我这个做医生的都感到奇怪：“这也算问题吗？”

第四章（4）

而当我让这些妈妈们说出自己孩子的优点时，她们想了半天，写出了“（还算）老实”、“（有时）听话”等可怜的几条，然后不好意思地搔了搔头，意思好像在说，如果优点多还来这里干什么？

接着，很多妈妈会问我：“医生，我的孩子能变好吗？”

我都会十分肯定地告诉她们说：“孩子会像您期望的那样好起来的！”

是的，如果父母心里想着“哪有可能会好”，那么再好的治疗也很难奏效。而如果父母心里想着“怎么样也能比现在好一点啊”，那么再严重的孩子也能慢慢好转起来。

让身为医生的我脸红的妈妈

有个孩子患有严重的Tic（抽筋、痉挛），用药也不见效。发作时，身体某一部分的肌肉不能随心所欲地运动。如脸部肌肉发生痉挛时，会不停地眨眼；声带肌肉发生痉挛时，会呼吸困难，喉咙发出“喔喔”的声音，所以这孩子很难过正常的学校生活。

找到我时，这个孩子已经到三个大学医院看过了。我问家属接受过了哪些治疗，结果让我非常难堪。原来我所能提供的治疗，别的医院都试过了。

说实话，遇到这种患者，医生也会产生心理负担。就目前的医学水平来说，确实是没有什么好办法了。但面对像仰望救世主一样看着我的患者家属，我一时不知道该说什么好。

“确实很难治好。连×××这种最好的药都没有效果，确实没什么好办法了。您还想继续试试吗？”

听了这话。大部分的妈妈要么会绝望地说“难道一辈子就这样了吗”，要么就会自暴自弃地说“如果确实没别的办法，那只有放弃治疗了”，可是这位妈妈却与众不同。

“我也知道。可是医生，请您一定要尽最大的努力！说不定我孩子哪天就能治好！我一定会按照医生的话去做，请您多帮忙！”

一直到孩子上小学六年级，这位妈妈对孩子的治疗一次也没耽误过，还不忘对着孩子微笑。终于有一天，奇迹出现了，发生在孩子身上的严重痉挛完全消失了。

说实话，我都搞不清楚症状消失的原因是因为药物治疗、自然痊愈，还是妈妈精诚所至的结果。

但重要的是，孩子的心理几乎没有因为痉挛而受到伤害。

有痉挛障碍的孩子，自己也能看到自己异常的身体动作，能听到自己发出的奇怪声音，所以一般很难肯定自我。因此有痉挛障碍的孩子，大部分会表现出畏缩或反抗的情况。

可是这位妈妈一直乐观地看待孩子的未来，即使孩子很痛苦，也总是安慰孩子说“吃药吧，吃了药就会好的”，而为了防止孩子受到同伴们的冷落，就扶着孩子的两只胳膊，带孩子出去交朋友，还向学校老师详细说明孩子的情况，请老师给予帮助和特殊关照。

甚至每当我为“怎么治也不见好转”而苦闷时，她还会安慰我说：“没关系，医生，下次或许就能好转了。”这激起了我一定要为治好孩子而努力的决心。

第四章（5）

也因此，我一见到这位妈妈就有愧疚感，所以常常一听说有新药出现，就马上努力学习，并首先用在她的孩子身上。终于，几年来似乎一点儿改善都没有的症状竟奇迹般地消失了。

看着这种妈妈，我的敬意会油然而生。始终对患有严重自闭症的孩子保持微笑，最终使孩子恢复健康的妈妈，也是如此能让人产生敬意。因为她们知道，孩子在成长过程中需要父母的肯定与期待，所以在任何情况下，她们都相信孩子的病情明天一定会比今天有所好转。

父母的这种肯定与期待，能让患有任何严重疾病的孩子充满自信，并拥有“一定能治好”的积极心态。

懂得赏识孩子的父母能创造奇迹

著名导演史蒂芬史匹伯、发明大王爱迪生和天才物理学家爱因斯坦，小时候都曾是“问题儿童”——史蒂芬史匹伯曾是个散漫、注意力不能集中的孩子，爱迪生曾是个破坏大王，爱因斯坦则曾是个沉默寡言、异想天开的孩子。

他们的老师曾对他们的父母说：“这孩子太散漫，异想天开，无能。”而他们的父母却对老师说：“请尊重孩子的独特之处。”老师最终说：“如果不能正视孩子的缺点，干脆就转学吧！”

父母们应该像这些伟人的父母那样，信任孩子，鼓励孩子。如果父母信任孩子，那么孩子即使先天或后天发育不足，也至少不会更加严重，甚至还可能在成长的过程中，将缺点变成优点。

父母对孩子的肯定与期待，也能改变父母自己的人生。心里想着“会更好的”，“我的孩子优点还是很多的”，这种父母的人生，比心里想着“这孩子快把我气疯了”，“连一点儿优点都没有”的父母的人生要幸福得多。

给孩子的优点和缺点打多少分，完全取决于父母的主观判断。虽然说出来有点不好意思，但每当看到医院里生重病的孩子时，我就会

为我的孩子身体健康而感到万幸。

像这样对一切都怀着感恩之心，我就会更加珍惜孩子，平时禁止的行为暂时也能睁一只眼闭一只眼了。

结果孩子们不知究竟，还睁大了眼睛问我:“妈妈，您怎么会这样呢？”

我就紧紧地搂着孩子们说：“因为你们太可爱了！”

现在孩子们也都大了，常会说一句：“妈妈，您真肉麻”，然后就远远地跑掉了。

父母们哪，在任何情况下都要赏识你们的孩子！你们的孩子都有值得你们去赏识的价值！

第四章（6）

如果真的感到很吃力，不妨分析一下您与孩子的性格是否相合

无论多么贤明的父母，如果遇到和自己的性格完全相反的孩子，那不光养育起来非常吃力，赏识孩子也会更加困难。

具有独立和自由倾向的父母，通常会想好好培养孩子的自律习惯，如果孩子是喜欢缠着家人、一刻也不愿离开父母的依赖型孩子，父母就会感到非常吃力；而喜欢整理、清扫的父母，则无法忍受凡事拖拖拉拉的散漫型孩子。

对孩子来说，也是如此。挑剔的孩子如果遇到了挑剔的父母，会变得更加挑剔，而如果遇到了宽容恬静的父母就没什么问题；凡事总是消极对待的孩子，如果遇到了冷漠的父母，就会出现成长的问题，而如果遇到了活泼且能给孩子积极引导的父母，就能正常地成长。

看过许多由于和孩子性格不合而深受折磨的父母，我发现，其实有许多父母不知道自己和孩子性格不合的事实。

当一个有强迫性洁癖倾向的妈妈和一个散漫邋遢的儿子，像仇人一样吵吵嚷嚷地来到医院时，我对她分析了这个事实，结果妈妈非常惊讶，因为她不知道自己是强迫型性格，也不知道儿子天生是冲动型性格。

她后悔地说，要是早点知道这样的事实，就能降低对儿子的期望值，并根据儿子的特点来教育他了。

如果您现在还看不到自己孩子的可爱之处，那您有必要通过周围的人来听听客观的意见。

不要企图

百分百理解你的配偶

最近参加同事或亲戚的婚礼时，我产生了许多感触，而那些感触通常是在新郎新娘互表结婚誓言的时候感悟到的。

“新郎×××先生，你愿意娶身边的×××为妻，不论健康或生病，成功或失败，在任何情况下都做她的丈夫，爱她、尊敬她，与她白头到老吗？”

我结婚时也这样宣誓了，当时还觉得多此一举，认为两个人是因为相爱才结婚的，何必在那么多人面前发誓呢？

但随着生活阅历的增长，我渐渐地明白了结婚时“誓言”的必要性。

不论是谁，结婚时都会梦想着能拥有一个“避风港”，一个可以安心休息，可以为明天继续奋斗提供能量的地方，可是却忽视了为营造这样一个“避风港”，需要自己去努力的事实。

特别是女性们都反映说，没想到男性在日常生活中是那么的无能，会那么不理解自己的心。

她们还问我：“很明显他并不是坏人或懒惰的人，可为什么会让我如此痛苦、不幸呢？”

难以容忍配偶的原因

处理不好和配偶关系的第一个原因是——我们对对方的期望值过高，会想当然地认为对方“当然应该这么做”。即使表面上我们佯装不知，但实际上我们都认为做丈夫的“当然”应该赚钱，做妻子的“当然”应该照料孩子，甚至进而认为“既然爱我，当然应该帮助我”，“既然爱我，当然不应该做我不喜欢的事”，结果各自坚持自己的立场，要求对方顺从自己。

可是我们一方面认为配偶对我们提出的要求是无理的，另一方面却认为我们对配偶提出的要求是极其正常的。所以，如果配偶不能满足我们的要求，我们就会发火。但仔细一想，其实原因在于我们对配偶的期望过高，问题绝对不在配偶本人。

但遗憾的是，男女之间即使坠入爱河，也并不容易相互理解，因为男女之间差别太大。据以《男人来自火星，女人来自金星》一炮走

红的约翰•格雷说：即使在对话的瞬间，男女之间也是不同的。

“神给了男人一百个单词，晚上回家后每天可用的单词就都用完了；而神却给了女人几千个单词，即使晚上回家后也还有几千个单词可用。”

可见，还有几千单词可用的女人，要和无话可说的男人对话，会多么地不容易。可是我们还是不断地重复着错觉和误解，根本不清楚作为妻子的女人所期望的幸福是什么，也不清楚作为丈夫的男人所期望的幸福到底是什么。

第四章（7）

一旦对配偶拥有过多的期待，就会导致结婚初期夫妻间经常争吵的结果。但这个问题会随着时间的流逝而略有好转，只要降低对对方的期待，或改变自己的行为，就能寻找到平衡点。

实际上，难以容忍配偶的真正原因，往往在于配偶偏偏具有自己最讨厌的性格倾向。

比如说，有些人可以容忍不修边幅的人，可以容忍抽烟的人，唯独不能容忍酗酒的人，可自己的配偶偏偏就是个酗酒的人；又比如一看到专制型男人就反感的女人，却意外地找了个这样的丈夫。

人难免会有各种各样的缺点，但为何偏偏自己的丈夫会具有让自己非常讨厌的一面？因为这是无法用对错来衡量的“志趣”或“性格”问题，所以越想理解就越理解不了，越想让步或妥协，就越感到牺牲了自己。这种情况持续下去的话，就会使配偶的存在成为让自己不幸的根源。

所以我想对因为配偶的存在而导致自己不幸的人们说：“不需要理解，也不需要容忍，无条件地接受吧！”

不要去追究诸如“为什么那样？哪一个更好？为了我就应该改变自己，要是我绝对不会那么做”等这些问题。就承认他既有的性格，接受他吧！

这无疑是既不伤害自己，又能尊敬和爱护配偶的最好方法。

“一概承认和接受”的美德

有一位性格暴躁到令我怀疑她是性格障碍的妈妈，因为孩子出现了问题而找上了我。可是经过了很长一段时间后，我们之间的谈话依然没有取得任何进展。

有一回孩子妈妈感冒了，就由孩子爸爸代替她来了。我真诚地问道：“您夫人是不是让您感到很辛苦啊？”

连我都感觉和他的夫人交往很吃力，何况是丈夫呢？所以我提出了这样一个问题。

可他却微微一笑，淡淡地说：“您是说我妻子的性格吧？是很费神。但我妻子除此之外没有别的什么大问题。这个问题我能体谅，追究它干什么呢？也改变不了⋯⋯”

“做丈夫的都接受了，可夫人还是改不掉？”

“我也曾劝过她很多次了，可是都没有用。所以就接受了，由她去吧！”

“您接受倒可以，可是孩子会出现问题啊！”

“就是这点，感觉对不起孩子。可是医生，如果我非要改变妻子的性格，或许后果会更为严重啊！说不定妻子会和我离婚呢，那样的话，对孩子就更不好了。”

虽然我并不太赞成他的这种想法，但我从他身上，学到了承认和接受对方无法改变的固有性格的美德。从此以后，我也会包容和接受丈夫的一些令我不太满意的地方。不谈对和错，只承认“他本来就是那样的人”，这样的话，夫妻间吵架的几率就会大大减少。

夫妻吵架会加剧家庭的紧张气氛，会给孩子造成巨大的心理伤害。夫妻吵架的情况少了，孩子就会因此变得活泼可爱。

配偶间出现问题时，最好能在不给彼此造成伤害的情况下解决矛盾，并以此拉近彼此的距离，取得相互谅解。

第四章（8）

但这做起来并不容易，特别是夫妻常常会把自己的不快毫无掩饰地显现出来。因为相信对方会接受自己，所以，会把在外人面前能够自制的愤怒也完完全全地暴露出来。

可是夫妻之间也需要礼仪啊！因为我们每个人都是容易受伤的个体，所以，有时掩饰伤痛、保持距离才是聪明的选择。

下面是某对夫妻的治疗手册中所吟诵的祈祷，当您因为配偶而感到痛苦时，希望您能朗读一遍，或许能帮您整理一下内心，因为对方也可能正因为您而痛苦呢！

我是我，你是你。

我做我的事，你做你的事。

我并不是为了附和你，才生活在这个世界上。

你也不是为了响应我的期待，才生活在这个世界上。

如果碰巧我们能志同道合，那将十分美好。

如果我们彼此相处不合，那也是没有办法的。

格式塔的祈祷

第五章（1）

为贤明的父母
提供的不同时期的
教战手册
一步一步来（一）
写给怀孕期的准妈妈们
此时期准妈妈的心理
知道肚子里怀了孩子的瞬间，女性们的第一感受是什么？
是做妈妈的激动感？还是对孩子的期待感？

当然期待感和激动感可能都有，但孕妇最主要的感受还是“不安”。因为从此时开始，知道自己已经不仅仅是一个人生活了，也无法得知自身会发生哪些不可预测的事情，而且即使发生了什么事，也不知道有什么挽回的办法，所以会感到不安。

孕妇最先对身体的变化感到恐惧，成天感觉困，稍微动一下就疲惫，吃什么吐什么，因为无法控制自己的身体，所以产生恐惧感。看着一天天变坏的身材、变坏的皮肤等与以前完全不同的模样，更是感到尴尬。进入怀孕末期后，看到大得令人吃惊的胸部、似乎要爆炸的肚子和要爆裂的皮肤，就会想“我变成怪物了”，从而陷入忧郁。

此外，“万一发生意外该怎么办”这种不安的情绪，也会随时袭来。畸形儿检查数值稍微有点异常，马上就会担心孩子是否正常。特别是临近生产时，还会想到分娩过程中自己会不会死，以致觉都睡不着。

我在生第二个孩子时，也曾想到“如果我再也回不来了，那可怎么办”，可见当时是多么地不安。

可是无论我们多么担心和不安，我们所能采取的措施却并不多。不管害怕不害怕，怀孕后身体自然就会发生变化，而人的生命也不是自己能管得了的。

对孕妇来说，影响最大的是压力。事实上，普通的感冒药根本通不过胎盘，也不会对胎儿产生影响。但压力激素能通过胎盘，并会对胎儿产生相当大的影响。怀孕初期受到过不规则电击的老鼠生出的小老鼠，比没受过电击的老鼠生出的小老鼠要小得多，智慧也低得多，这个研究结果证明了上述结论。

因此在怀孕期，为怀孕本身感到自豪和幸福，彻底避免压力，就是最好的胎教。

身体变化了，情况变化了，激素变化了，因此很容易忧郁，但越是这样，孕妇越是要拿出勇气来，积极地接受这些变化。

积极地安慰自己

进入怀孕期的瞬间，自己就不是从前的自己了，再也无法回到天真烂漫的少女时代了。想着将要出世的孩子，还要抚慰忧郁的心，做起来并不容易啊！身体发胖，皮肤爆裂，肚子胀大，这些异常的事情不断地发生，真是让人无比的不安。如果此时没有一个人说“你看起来还不错，现在还很漂亮”的话，那么一定会更加地不安和忧郁。

有一件事我至今还记忆犹新。那是怀大儿子庆模时的事，当时感觉太辛苦了，就找医科大学的学姐诉苦，并不是想让她为我做什么，而是想从她那儿得到点安慰。

没想到学姐竟然说：“那没什么大不了的，我连保姆也没请，侍奉婆婆、做胎教，全是我自己来。”

第五章（2）

那一瞬间，我忍不住浮现出失望和自怜的表情。不知是不是由于那时的记忆，现在每当看到怀孕的学妹或学生时，我就会忍不住送点小礼物给她们，或轻轻地拍拍她们的后背。

怀孕的女性应该积极地慰劳自己，抚慰自己。

我们生活的社会环境并不是一个对孕妇有利的环境，甚至可以说是非常不利的环境。特别是上班的孕妇更为吃力。因为即使怀孕了，工作量也并不会因此而减少。上下班时关心孕妇的人也并不多。搞不好即使努力工作了，还会因为是孕妇而被怀疑懈怠工作。

但即使周围的人不关心你、不照顾你，你自己也不要叹气说："为什么我怀孕了会受这么多的苦？"平时应该理直气壮地说："我现在怀着世界上最宝贵的生命呢！大家都应该像侍奉公主一样侍奉我。"

怀孕应该是很骄傲的事，绝对不是犯了什么错。因此不要把吃力、惆怅和攻击的箭对准自己，应该设法让丈夫或周围的人特别地爱护你、照顾你。

如果他们说："就你一个人怀孕生孩子啊？"你应该这样回答："这是什么话！我现在可是怀着这世上唯一专属于我的孩子呢！"

如果怀孕期间自己不抬高自己的价值，那别人更不会体谅你了。

如果身体感到吃力，就不要做饭，不要洗衣服，不要打扫卫生了，让周围的人帮着做吧！身体变化、忧郁等，这些已经让你牺牲得够多的了，所以自己要积极地对待自己、抚慰自己，不要让自己变得更可怜。

即使呕吐也应该尽量进食

怀庆模的时候，我害喜特别严重，第一个月瘦了七公斤，什么也吃不下，整天无精打采地到处乱晃，到了晚上，连抬一下手的力气都没有了，最后不得不打点滴。那时，根本顾不得肚子中的孩子饿不饿，因为我连自己的身体都照顾不过来了。

庆模出生后一段时间，有一次我偶然看到了关于怀孕初期营养和智慧的研究报告，报告的内容让我大吃一惊。报告说，如果怀孕初期营养不良的话，孩子的大脑发育也会受到影响。

我原本以为庆模为人挑剔敏感、环境适应能力差是性格的原因，看来也该怪我怀孕的时候，因受到巨大压力的折磨，而没有摄取足够的营养啊！回头一想，我感觉自己真是个不懂事的妈妈。

怀第二个孩子政模的时候，我同样出现了严重的害喜症状。但无论怎么不舒服，一想到腹中的孩子，我吐完了便会再吃。当觉得饭菜味道恶心时，我就掐着大腿，硬逼着自己吃下去，连平时不爱吃的坚果类，我也会特意吃几个。

此外，即使医院事情再多，我也努力不让医院的事情影响我的情绪。

或许是因为这些原因，政模比庆模好养多了。

怀孕初期的营养比我们想象的还要重要得多，此时如果因为妈妈害喜而导致胎儿挨饿的话，孩子的大脑发育就会受到影响。因此即使吐了也要吃，不愿意吃也要强迫自己吃些对胎儿发育有好处的食物。

请记住，这是身为妈妈的你，应该做的第一道课题。

预防忧郁症

据研究显示，最近，美国的产妇罹患产后忧郁症的几率达到了30%。可见不论是发达国家还是发展中国家，只要是女性，都会经历这样的问题。

可是据一个人类学的研究显示，非洲有个部族，竟没有一个产妇罹患产后忧郁症。

第五章（3）

这个部族生活在土地贫瘠的地区，人们必须耕完地才能在上面种植作物。因此部族里不论男女老少，都得忙于农事。但女性们自怀孕起一直到孩子满3岁期间，农地的工作一点儿都不用做，只要在家里充分地休息，专心照料孩子就可以。

此时人们不是埋怨孕妇“为什么不做事”，而是说“祝贺你”，“真了不起”，把孕妇当做最尊贵的客人来对待。所以孕妇们都生活得很快乐、很幸福。

这个部族没有出现怀孕忧郁症，也正是源于这种社会性的支持。他们认为孕妇是整个部族繁荣昌盛的主要因素，只有孕妇幸福了，才能生出健康的孩子。

把孕妇当做最尊贵的客人，是这个部族为生出健康的子孙、维持部族繁荣而创造的智慧。

怀孕就会忧郁，这是激素搞的“恶作剧”，无法避免。但是我们也可以像非洲的那个部族那样，想办法减轻孕妇的忧郁。

如果你现在正因为怀孕而忧郁，那请你不要去想“为什么会忧郁”，而应努力思索“怎样才能减轻忧郁”。

减轻忧郁有许多方法，比如吃巧克力、找喜欢的人聊天、听音乐、给自己买点小礼物等。不论什么事，只要是能让你产生积极的生活态度就好。

一定要记得，只有你的忧郁症减轻了，胎儿才能健康。这是你完全能够做到的，因为你可是怀着珍贵生命的伟大人物啊！

开个婴儿送礼会

看外国电视剧或电影的时候，常能看到满月的孕妇将亲朋好友请到家里来开Party的场面。这个情景对我们来说有点陌生，所以起初认为“有必要这样大张旗鼓吗”，但时间久了，就会感觉这真是个很不错的创意。

在“婴儿送礼会”上，大家会将各自的礼物送给孕妇，同时祝愿孩子健康，也就是所谓的“孕妇祝贺会”。这是个孕妇成为主角、公开炫耀有孩子这一事实的绝好机会。对妈妈来说，或许这个婴儿送礼会，要比孩子的生日宴会更有意义。

在孩子的生日宴会上，接受祝贺的主角——孩子，还太小，还记不住这个场面，而父母们也不会留下什么美好的回忆，只会留下接待客人时辛苦的记忆;而在婴儿送礼会上，孕妇本人是主角，可以尽情接受和享受祝贺，而且对新生孩子的期待，也可以消除育儿的不安情绪。

另外，平时积极培养“理解、爱护怀孕的我”的想法也是一种对孕妇有好处的好办法。

最近成立了许多像孕妇瑜珈、孕妇游泳或孕妇十字绣等团体，这些团体提供怀孕的妈妈互相安慰、互相打气的好机会。因此，只要你决心想要参与，一定能够找到很多“心理上的同伴”。

无论社会制度如何鼓励生育，我国一时还不可能像非洲部族那样优待孕妇。因此你不要对当今的现状不满，应当做个能理直气壮地争取和保护自身权利的聪明孕妇。

第五章（4）

准备拥有孩子之前

一定要做的五项检查

为了幸福地度过怀孕期，“计划”怀孕是非常重要的。

怀孕之前，我们要先经过“结婚”这个过程，而结婚本身就是个非常巨大的压力，如果这个压力还没有消除，突然又怀孕了，那么接下来就可能会发生怀孕忧郁症、产后忧郁症、育儿忧郁症。

下面介绍的五点事项，是刚刚结婚还没有孩子的夫妇一定要检查的事项。谁也不能成为完美的父母，但我们可以不成为因孩子而不幸的父母，或不让孩子因为我们的不幸，而变得更为不幸。

一、你适应婆家或岳父母家的文化吗？

结婚并不仅仅是相爱的两人之间的事，还是一起协商配偶所属的家族所产生的各种家庭问题的过程。如果不能理解配偶生长的家庭氛围或生活习惯，结婚初期就会发生很多矛盾。

例如：结婚以后，女方身为家中的儿媳妇，要花些时间来学习如何进行祭祀，如何与婆家的长辈们相处，如何与大姑、小姑及妯娌发展关系等问题。男方也要花些时间来融入岳父、岳母家的文化。

无论谁家都有各自的家庭文化和各自的家庭问题，很难遇到能百分百接受自己的公公婆婆或岳父岳母的家庭，因此结婚初期会产生很多矛盾。如果你有自信能理解并接受婆家或岳父母家的文化，那你已经可以有孩子了！

但如果价值观差异太大，问题很严重，最好暂时不要计划要孩子。

二、和配偶协商好家务分担了吗？

根据调查结果显示，现在二十多岁的已婚男女家庭中，90%都是双薪家庭。现在双薪已是无可选择并且是很自然的事了，但认为家务

事是女性分内之事的想法，还是普遍存在的。这样一来，孩子出生后，夫妻间便容易因为“丈夫不帮助做家务”而发生矛盾。

最好在孩子出生前就做好家务分工。料理食物、洗衣服、打扫卫生、刷锅洗碗等这些每天都要做的家务事，何时由何人负责？如何制订家庭经济计划？家中的大事小事由谁说了算？这些问题都要一一探讨、明确，并调整对彼此的期望。

现在是夫妻共同努力、共同抚养孩子的时代了，如果丈夫不帮忙分担家务，那么家庭之舟很容易倾斜甚至沉没。

三、是否有一定的积蓄

生养孩子至少要有一定的积蓄，虽然不一定非要有自己的房子和车，但如果感觉钱不够花，那最好不要急着有孩子。身为父母，至少也得担负一定的经济责任。反正迟早要生一个或两个孩子，所以先储备好经济实力，然后再生孩子的话，对孩子和妈妈的精神健康都有很大的好处。

许多晚婚的人，都会有一种快点要孩子的负担感。但因此就完全不考虑经济状况，盲目地决定要孩子的话，还不如没有，因为那样会付出沉重的代价。

四、心情不好时是否会喝酒或找朋友？

第五章（5）

如果你经受不住压力陷入忧郁症，要依赖喝酒或和朋友到处玩才能消除压力的话，那说明你还没有成为一个成熟的人。如果这时有孩子，那很可能几年后，你就会带孩子到小儿精神科来了。

在不会自我调整情绪的父母身边成长的孩子，肯定会在某个方面受到伤害。如果你的配偶是这种状态，那最好等他调整好后再有孩子。

五、你受到父母的伤害深吗?

因小时候受到父母的伤害而暗自痛苦的人，出奇的多。

一般来说，在抚养孩子的过程中，通常都能够找到治愈这种伤害的机会。但我想说，如果可能的话，最好在生孩子前就摆脱这种伤害，因为自己和父母的矛盾会无意识地遗传给下一代子女。

虽然这会有点辛苦，但为了你自己和孩子，一定要努力摆脱从自己父母那儿受到的伤害。如果做不到这一点，至少也不要留下怨恨，因为孩子会把这些都看在眼里。

一步一步来（二）

写给0岁到3岁孩子的父母们

此时期父母的心理

生完孩子的女性，会经历巨大的心理变化。

生孩子前一切都是以自我为中心的，可一旦有了孩子，就会完全忘记“我”的存在，变成心中只有“妈妈”这个角色了，还会完全按照孩子的生活节奏、按照孩子发出的信号生活。

这既是孩子成长的要求，也是妈妈应负的责任。是妈妈为了照顾没有了自己便一无所能的柔弱个体而必须承担的责任。

因此，此时期妈妈不能客观地看待孩子。

孩子偶尔笑一下，妈妈就会欢呼说“认出妈妈了”；孩子开始咿呀咿呀学语了，妈妈就会高兴地说“会喊妈妈了”。儿童发育学家认为，

此时期孩子会把妈妈当成自己的一部分，而妈妈也会把孩子当成是自己的一部分。

妈妈所有的一切都跟着孩子走，简直成了养育孩子的“魔法师”了。奶奶或爸爸做得再好，他们和孩子之间的关系，也赶不上孩子和妈妈之间形成的精神联系。

孩子“哇”的一声，妈妈马上就知道这是肚子饿的信号，还是发脾气的信号，还是想睡觉的信号。孩子也知道妈妈会懂，所以一切依赖妈妈，一刻也不想离开妈妈。

当孩子长到两岁时，就会开始说“不”、“讨厌”了。以前一直以为妈妈的心就是自己的心的孩子，此时会寻找“自己的心”，并开始走向独立，而此时妈妈也会感到依依不舍。

渐渐地，孩子和妈妈之间就会产生更多的缝隙了。这时妈妈才明白，孩子是和自己不同的独立存在的个体。

而且此时期，妈妈主要关心的是孩子的吃、穿、睡、洗澡等事情，而有的妈妈因为太专注于这些事了，竟忽略了和孩子建立亲子互动这样重要的事情。

要知道，此时期妈妈的微笑、温柔的声音、温和的态度等，都会对孩子的情感发育产生决定性的影响。

要想顺利度过此时期，妈妈必须充分开发养育孩子所必需的母性。在放低自己、照顾孩子的过程中，势必会诞生出一个坚强而无所畏惧的真正的“妈妈”。

要保持身体健康，精力充沛

在孩子0岁到3岁期间，妈妈必须全身心地投入到孩子身上，要敏感到一看孩子就知道孩子心情如何，现在身体状况怎样等，而为了达到这些要求，妈妈必须具备充沛的体能。特别是上班的妈妈，为了不影响照顾孩子，必须比专职主妇付出更多的努力。

第五章（6）

比如带孩子去新的场所时，必须敏锐地发觉孩子是好奇了，还是害怕了，从而决定应该给孩子更多的刺激还是赶紧给予安抚；喂新食物时，妈妈应该仔细地观察孩子的大便，看孩子有没有什么不良反应，而且有时半夜还得背着因发烧而哭哭啼啼的孩子到急诊室去。

当孩子会走会跑时，妈妈的担心就更多了。孩子游玩时，说不定哪儿被划伤，或者骨折了，或者被小朋友打肿了脸等。而这一切，事先都不会有任何的预警，却接二连三地发生。因此为了应付孩子随时可能进行的“即兴表演”，妈妈一定要培养充足的体力和发生任何事情也能处乱不惊的坚忍意志。

特别是有两个孩子，第二个孩子处在0岁到3岁时的妈妈，其体力消耗会更大，因此更要保持旺盛的体力。即使两个孩子的岁数相差较大，但大孩子有大孩子的玩法，小孩子有小孩子的玩法，两个都得照顾到，所以搞不好也会出现体力透支、一个孩子都照顾不了的状况。

而此时期，妈妈要想通过运动来培养体力，几乎是不可能的事情。因此一定要按时吃饭，充分摄取营养，合理地分配体力。如果确实感到身体不适，哪怕请亲戚朋友来帮忙，也一定要首先调理好自己的身体。因为妈妈此时期如果倒下了，那么孩子也会倒下的。

暂时放下繁重的生活负担

照料0岁到3岁的孩子如同打一场战争。

对此时期的妈妈来说，上个洗手间或整理头发等小事也会是大问题。孩子在看不到妈妈的短时间内，就可能发生意外，或者会跟到洗手间缠着让妈妈抱。

每天过着像战争一样的生活已经够受的了，还要挖空心思，挤出时间来考虑生计和理财，妈妈真是太辛苦了。

此时期不如求得丈夫的谅解，去干净的餐厅买点现成的东西回家吃。家里的环境也无须过分要求清洁，每天稍做打扫即可。稍微松懈

一点的话，反而能减轻育儿造成的心理压力。

理财也是这样，此时宁可少赚一点钱，也要把孩子和妈妈的健康作为首要的目标。如果过分精打细算，过分想生活得完美，反而会增加心理压力，说不定送到医院所花的钱会更多呢！

不要被育儿信息搞得晕头转向

在育儿过程中，大概每一位妈妈都会买一本厚厚的育儿百科全书。很多妈妈一想到自己的孩子“是否生长正常？是否比别的孩子长得慢了”，就会马上搬出育儿百科全书来翻看。

但育儿百科全书在孩子出生后（短则一个月，长则不超过三个月），就没有必要再看了。孩子出生后，新生儿在第一个月是生长得最快的，过了这个时期，孩子就会按照自己既定的发育曲线生长。

长得较慢的孩子和长得较快的孩子之间的差异，在刚开始时会较大，但到了三个月后或五个月后，差异就会很小了。而妈妈们却会错误地认为，一定要遵守小儿科所提出的生长曲线。

孩子的身高和体重，只要不超过平均值上下约3%的范围，就不用担心。成人中也有个子高的，个子矮的，有视力好的，视力不好的，就如同每个人都具有固有的特性一样，孩子也具有自己固有的特性。

不要再夹着育儿百科全书，把孩子的特性当成问题而做无谓的担心了，赶快扔掉育儿百科全书吧！您只管睁大眼睛看看，孩子比昨天高了多少吧！

第五章（7）

适当参与家中的大事小事

我国的妈妈和孩子们，一到节日期间就会生病，特别是小孩子更是如此。

原因是，当妈妈在厨房辛勤地忙碌时，孩子就因为妈妈不和自己一起玩而耍脾气、哭闹，或与堂兄弟姐妹们打架，最后遭到亲戚们的训斥。妈妈也因为总有做不完的家务，疲惫不堪，也朝孩子发脾气。结果过完节后，妈妈和孩子都一起病倒了。

所以，如果孩子还不满三岁，或者自己身体不是太好，哪怕撒谎也要尽可能不参加家族聚会。

我认识的一位妈妈就是这样，一到节日，孩子们就会病倒。有一次她的第二个孩子有点感冒了，她就对婆家撒谎说孩子感冒引起肺炎，不能去婆家了。事实上孩子并没有病到不能去婆家的程度，但她自己认为“为什么非要勉强呢”？

虽说妈妈以孩子的健康为借口撒谎，并不是什么光彩的事，但我却认为这样做很好。这样做固然对不起盼望看到孙子的长辈们，但不一定非得过节时去探望长辈，其他日子也可以去啊！

在孩子面前不要表现出一副“上班妈妈”的形象

在养育孩子的过程中，有一件事让我感到非常为难，那就是自己在外头的角色和在家里的角色，两者之间差距太大了。

在外面，我身为医生、身为教授，时时刻刻要根据理性的判断来行动，有时还要表现出积极进取的姿态。可是一回到家里，孩子们就欢呼着“妈妈”，然后扑上来缠着我，不断要我答应他们的要求。

有一次快要上班的时候，我给孩子喂完奶，然后抱起孩子想抚慰他一下，结果孩子突然吐奶了，因此上班迟到，被主管狠狠地骂了一顿。

我当时觉得，同时扮演职场女性和孩子妈妈这两个角色，真是令人身心俱疲啊！

因为我亲身经历过，所以比谁都更了解上班妈妈的心情。但孩子在0岁到3岁时，妈妈下班回家后，最好完全忘掉自己在外面的形象，也就是说，在家里要做一个只想着孩子的妈妈。

如果做不到这一点，只会按照竞争社会的思维来衡量孩子，期望孩子达到自己的标准，说些“我的孩子怎么这么笨啊”之类的话，孩子就会觉得妈妈是个冷漠的妈妈。

孩子不是你职场的部下或后辈，孩子有按照自己的内在法则成长的权利，有按照自己独特方式思考的权利。如果你压抑它，孩子心理就会生病，还会给妈妈和孩子之间留下不堪回首的伤痕。因此上班的妈妈一回到家，就应赶紧远远地抛弃“能干的职场人”的态度。

要记住，此时期的孩子只需要温柔的妈妈。

丈夫们啊，无条件忍受妻子的怒气吧

此时期丈夫要做的事只有一件，就是无论妻子怎么耍脾气或发火，都要无条件地忍受，不要追究或辩解。大部分丈夫听到妻子说“太累了”“真苦恼”，就会皱起眉头。因为他们把“太累了”和“真苦恼”，当做妻子要求帮助的信号了。

第五章（8）

实际上妻子希望的并不是解决办法，而是希望在诉说“太累了”和“真苦恼”时，可以得到丈夫温柔的安慰：“是吗？”“真的很累啊？”“再忍一忍吧！”

可是这么容易的事，丈夫们却做得并不好。所以在与0岁到3岁孩子的妈妈们聊天时，她们大都会不满地说：“为什么就让我一个人看孩子啊？丈夫就不是父母吗？”有的妈妈甚至会气愤地说：“真没想到丈夫是这样一个无情的人！”并说准备和丈夫离婚。

所以说妈妈们并不是因为太劳累而气愤，而是因为丈夫不体谅自己的劳累，才感到很气愤。

丈夫们啊，多花点工夫让妻子更幸福点吧！平时不妨多打一通电话，每周至少早回家两次，妻子发脾气的时候不要追究或辩解，无条件地忍受吧！只要你多用点心，妻子就会幸福得多。而妻子会把幸福原封不动地传达给孩子，孩子也就会幸福了。

此时期父母要

特别关照的孩子

一、吃不好睡不好的孩子

此时期的孩子不会按照妈妈的期望吃、睡，所以妈妈当然会很劳累了，但孩子并不是故意要折磨妈妈的。

孩子本来在妈妈的腹中待得很舒服，出生后为了适应新的环境，也要经受痛苦的折磨。所以一年内会日夜颠倒，还会反复地睡睡醒醒。大部分孩子到了一百天的时候，一次能睡五个小时，终于可以让妈妈稍稍得到休息了。但有些孩子一直到了周岁，还会反复地睡睡醒醒。

吃东西也是一样。胎儿在妈妈腹中时什么也不吃，一出生就会拼命地吮奶，而一年后又得吃“饭”。孩子按部就班地经历这些阶段，也并非易事。

不用为孩子吃不好和睡不好而过分担心，因为孩子也在努力地寻找自己的节奏。你就耐心等待吧！就是再晚，孩子到两周岁时，夜里也能睡熟，一天三顿饭也能好好地吃了。如果因为孩子不好好吃饭、不好好睡觉，妈妈就朝孩子发火的话，这种不安会完整地传达给孩子，也会使得孩子吃好睡好的时期更加延迟。

二、认生的孩子

出生后六个月左右，孩子会突然开始认生，不让别人抱了。好不容易让从乡下来的奶奶抱一下，就哇哇大哭，看到邮差叔叔来了，也会吓得哇哇大哭。

此时期孩子的认生并不是因为脾气古怪的原因，而是智力发育的结果。渐渐地孩子会记住“抱自己、肚子饿时喂自己，并朝自己微笑的妈妈”与别人不一样，遇到别人时，就会想“妈妈去哪里了”，因此就会哭。

当孩子认生时，与其说“为什么会这样啊”，不如利用孩子的记忆力和孩子一起玩图片游戏。

第五章（9）

三、不想和妈妈分开的孩子

从满周岁开始，到15〜18个月期间，孩子会一直离不开妈妈。常听到有这个年龄阶段孩子的妈妈们诉苦说：“有孩子在什么也做不了。”连洗手间都不能随便去，要一直等到孩子睡着，或者干脆抱着孩子去。

之所以会这样，是因为此时期的孩子，会陷入“没有妈妈我还能活吗”的焦虑中，虽然也担心世界是怎么形成的，但只要妈妈在身边，就会感到安心了。因此这个时期妈妈应该明确地告诉孩子：“妈妈哪里也不去。”如果为了锻炼独立性而把孩子单独留下，反而会给孩子的心理造成巨大的伤害。

四、不听话耍赖的孩子

到了两周岁前后，孩子会进入身体和心理的转换期，发育学上将之称为“恐怖的两岁”。

从生物学上来说，此时期的孩子能量旺盛，在一定程度上能自由控制自己的身体，开始敢于独自行走了。孩子自己心理上也感觉自己似乎能够做好了，于是会开始坚持“我的意见”了。此时孩子已经知道妈妈和自己是不同的存在，会通过语言和行动，来强行要求自己想要的东西。

而且此时期的孩子，也会为了反对而反对。跟妈妈说“想喝牛奶”，可妈妈把牛奶拿来时，他又说“不喝牛奶，想喝果汁”，而当妈妈把果汁拿来时，他又说“不想喝果汁，想喝牛奶”，于是，忍无可忍的妈妈便会气得说“什么都别喝了”，就把果汁和牛奶都收起来，于是孩子就开始大哭大闹。

对待这种耍赖孩子的方法，是必须认识到“孩子自己也不知道自己的心”这样一个事实。虽然什么都想做，但真的做了又感到害怕；虽然感觉自己能做，但真的做了又做不好，这就是这个时期孩子的困境。

所以这时，大声训斥或细心抚慰，对孩子来说，都没有任何用处，不如就当自己耳朵聋了，忍上5到10分钟，这样一来，孩子就会主动地调整自己的心理。

一步一步来（三）

写给4岁到6岁孩子的父母们

此时期父母的心理

孩子过了3岁后，妈妈会高呼万岁。因为以前二十四小时需要妈妈帮助的孩子，现在开始上幼儿园了，妈妈在生理上确实减轻了不少压力。此时期的孩子不但说话说得惊人地好，而且不再像以前那样一味地耍赖，能够做出一定的让步了。

妈妈看到孩子长大了，会由衷地感到高兴。当然，到孩子上学前还有个“讨厌的七岁”时期。但大体来说，如果父母的自我欲望不是特别强的话，这个时期应该能够感受到孩子很可爱，养育孩子很有意义。

孩子开始社会生活后，妈妈也会以“××妈妈”的名字和孩子一起开始社会生活。周末会和孩子幼儿园朋友的妈妈们一起玩，妈妈们互相串门。和孩子一起快乐玩耍时，能感受到做家长的幸福。

此时期妈妈们在和别的家长们熟悉后，很自然地就会拿孩子进行比较。在此之前，妈妈们根本没有时间去观察别人家的孩子。

而此时，不仅妈妈们有时间了，孩子们也都跃跃欲试地想显露一下自己的聪明才智，所以妈妈们就会有些贪心，加上各种学习辅导、英才教育方案、昂贵的教育工具等，都打着“早期教育”的旗号在诱惑着她们，因此，对孩子和自身缺乏信心的妈妈们，常会因此而被迷惑，给孩子强制进行不恰当的知识刺激。如果孩子未能达到自己的目标，便大失所望，甚至责骂孩子。

还有一些妈妈，不教孩子一些最基本的生活习惯、判断是非和学习的方法，认为“孩子大了自己就会了”，因而对孩子放任不管。

以上两种作法都不是聪明的做法。妈妈要求得太多也不行，放任孩子也不行。

第五章（10）

妈妈应该密切地观察自己孩子的独特发展。有时提前半步，有时退后半步，不失时机地对孩子或拉或推。这种平衡感是此时期的妈妈必须具备的重要能力。

尽全力“读懂孩子的心”

此时期父母们最应该用心的部分，是让孩子自己产生“我真的很优秀”和“我有值得被爱的价值”这样的想法。实际上，如果父母不阻碍的话，孩子们都能自动拥有肯定的自我形象。因为此时期的孩子都希望自己能更优秀，能得到更多的爱，能事事领先。

可父母们不太了解孩子的这种心理。孩子无法坦率地、熟练地表露自己的想法，这固然是因为孩子的成长存在着个体的差异，但父母固执地用自己的期望和价值观来看待孩子，也是一个重要的原因。

政模念幼儿园时，有一次学校举行才艺表演会。和政模同龄的小朋友们决定合唱“铃儿响叮当”这首歌，可政模看到穿着圣诞老人服装，跟着“铃儿响叮当”的节拍跳舞的场面后，就说自己绝对不参加。我当时也没多想，就说“这本来就是小孩子玩的游戏呀”。

本以为我劝几次，政模就会回心转意，可事态渐渐严重了，政模竟然耍赖说不想去幼儿园了。

“政模，你为什么不想表演“铃儿响叮当”啊？”

“那个太幼稚了。而且我讨厌红色的衣服。”

“那你不想参加才艺表演了？”

“妈妈，我想表演常和哥哥玩的‘洪吉童’（注：韩国历史故事），可以吗？”

“嗯，也不是绝对不可以，你先跟幼儿园老师说说看吧！”

第二天，政模问幼儿园老师可不可以表演洪吉童。老师回答说洪吉童中舞刀的场面很多，他太小了，会有危险。但政模还不放弃，说：“我能表演，我每天都和哥哥在家用刀对打。”

回家后政模还追问我：“我的个子比小朋友们高，刀也玩得很好，为什么不能表演‘洪吉童’啊？老师们怎么随便就决定了呢？”

我仔细一想，政模从小时候起就特别讨厌带有粉红色、黄色、红色的衣服或玩具，而且“铃儿响叮当”也不是非得进行的教育课程，干嘛非得逼着孩子参加自己讨厌的活动呢？而且孩子反问说“老师们怎么随便就决定了呢”的话，也并没有错。

犹豫了半天，我找到幼儿园老师，说明了情况，希望老师可以让政模不参加“铃儿响叮当”，改表演“洪吉童”，如果幼儿园方面也有难处，那政模就不参加才艺表演了。

幸运的是老师们理解政模，说“政模个子高，可以表演‘洪吉童’”。结果政模便高兴地表演了“洪吉童”。

现在回首这件事，我依然觉得，当时不是强迫政模，而是读懂他的心并保护他的心不受伤害，是多么正确的做法！如果我强迫政模参加“铃儿响叮当”，孩子就会想“我的心情没有得到尊重的价值”，他的自信心便会受到打击。

第五章（11）

生活中确实有些事是勉强也得做的，但那些等上了小学后再学也不迟。对学龄前孩子来说，比那更重要的是让他们明白，独立的意志、独立的想法是珍贵的，这些想法，只要明确地表达出来，就会被接受。

有时候孩子提出的主张看起来太异想天开了，用父母的价值观来看是根本无法接受的。此时不妨咨询一下专家或周围的人，看看他们有没有什么好的应对办法。

请记住，只有理解孩子异想天开的想法的父母，才能培养出青出于蓝而胜于蓝、具有超常才能的孩子。

掌握孩子的发育曲线

每个人的生长周期都不相同。比如说：某个人的身高是一百八十厘米，但谁也不知道他是从小就一直持续长高的，还是中学后突然快速增长的，这完全是按照他的基因制定的时间表进行的。

不光身高如此，孩子们的发育也是这样。运动发育、语言发育、认知发育等，这些在孩子们的成长过程中必须经历的发育课题，在不同的领域都会有所不同，其发展速度也会因人而异。常有一些孩子，起初表现得反应迟钝，但后来却表现出了非凡的才能，这种孩子就是大器晚成的孩子。

反之，某个孩子现在在各个方面都发育很快，显得很聪明，但也不能保证以后一直会这样。而且这种孩子往往因为受到父母过多的期待，会有种“我一定要比别人更优秀”的压力，反倒很可能无法正常发挥自己的能力。

除非孩子的智商是偏高的，否则到了青春期后，每个孩子的能力都会差不多。从这时起，决定孩子今后成就大小的，就是积极的动机和自信心了。

此时期孩子自己会决定自己的发育曲线，而且每个孩子在各个领域的表现也各不相同。因此，父母们大可不必为孩子现在所表现出的能力或喜或悲，就耐心地静观其变吧！

在孩子不经意之间，父母应该主动掌握主导权

就如培植自信心和良好的自我形象一样，此时期最重要的工作是“训育”。从这时起，孩子就开始社会生活了，所以必须学习能够被社会所接受的行为方式。

此时期的孩子看起来似乎很讲道理，但他的道理都是以自我为中心的。父母如果放任不管，孩子就可能变成没有礼貌的自私孩子；但如果因此就一味地打骂或训斥孩子，则会使孩子的自我形象变坏，自信心丧失。因此，父母在训育孩子时，需要运用一定的智慧。

最好的方法是妈妈切实地抓住主导权，还不能让孩子察觉。

比如到百货公司，孩子缠着要买玩具时，妈妈不要不由分说地回绝说“不行”，或者马上就买给孩子。

妈妈应装作没看见孩子的耍赖行为，微笑着温柔地问孩子：“那你想买什么啊？”

如果孩子说：“想买枪。”妈妈就可以说：“原来想买枪啊，那你买枪干什么用啊？它和家里的玩具有什么不一样吗？听说上次有个小朋友在游乐场玩枪时，打伤了别的小朋友。不如现在妈妈给你买冰淇淋吧，等圣诞节时妈妈再给你买枪，好吗？”

如果妈妈能这样耐心地和孩子说理的话，获胜的百分百会是妈妈。

对这个时期的孩子来说，采用答应给小东西而拒绝给大东西的方式非常有效。这个时期的孩子就如同朝三暮四的猴子，如果你说早上给他三个桃子，晚上给他四个，他就会不高兴；如果你说早上给他四个而晚上给他三个，他就会很高兴。

第五章（12）

所以如果你说“今天吃雪糕了，明天就不能再吃了”，或者说“昨天已经看电视了，今天就不能再看了，明天还可以看”的话，会非常管用的。

可是很奇怪的是，能够这样做的父母非常少见。因为他们认为和孩子协商本身就是输给孩子了，这影响了父母的权威。

所以要想和孩子好好地协商，就应该具备“修道”的精神。而猛然“悟道”的话，不光父母和孩子都会幸福，孩子的头脑也会变得很聪明。

替孩子的爸爸保留一个位子

孩子0岁到3岁期间，对育儿不闻不问的爸爸，到此时也会感受到育儿的乐趣。

一般来说，爸爸所扮演的角色，其实并不是照顾孩子的角色，而是和孩子一起玩的角色。孩子成长到一定程度，就能和爸爸一起玩了，这时候的孩子通常也喜欢和爸爸一起玩。

有研究结果显示，此时期经常和爸爸一起玩的孩子，比不常和爸爸一起玩的孩子，具有更好的自我形象。因此只要爸爸有决心，此时期一定能给孩子的成长带来许多积极的影响。

而且在此时期，妈妈独自带孩子已经有点力不从心了。虽然照顾孩子的日常生活妈妈还绰绰有余，但要解决孩子的一些行为异常问题、性格问题、教育问题等，就需要和能客观看问题的爸爸一起协商了。

如果孩子爸爸太忙了，抽不出时间来和孩子一起玩，那妈妈也应该尽可能地把孩子每天发生的一些日常琐事，讲述给孩子爸爸听，让孩子爸爸知道孩子发生了哪些事情。夫妻俩在交流关于孩子意见的过程中，做妈妈的也就逐渐地学会客观地看问题了。

可是如果孩子爸爸过于专制，或者只盯着孩子的坏习惯的话，做妈妈的应该学会保护孩子。如果孩子爸爸一发现孩子的缺点，就会发火地说“你妈妈怎么教你的”，或“你这是跟谁学的”，那么还不如不跟孩子爸爸讲孩子的事情。

从这时开始进行性教育吧

虽然感觉似乎有点早，但我认为在孩子五岁时，就应该慢慢开始进行性教育了。

这时候的孩子对性会很关心，看到电视中有接吻的镜头，他们会抿着嘴嘻嘻地笑，还会开始问“孩子是从哪生出来的”这样的问题了。他们对身体也特别地关心，皮肤稍微受一点伤，就要贴创可贴；在玩医院游戏时，会争着当医生；在和朋友们玩的过程中，有时还会出于好奇心而抚摸彼此的身体。

此时期进行性教育，并不是要从解剖学的角度来分析男女身体上的不同点，也不是告诉他们生孩子的过程，而是要给他们植入一种明确的概念，那就是“身体是珍贵的，不能随便摸”。此外，还可以结合“保健教育”一起进行性教育。

在庆模上小学二年级、政模五岁的时候，有一次我让他们俩并排坐着，给他们上了一堂性教育课。

“孩子们，在游泳场穿泳装时，为什么男孩子只穿泳裤，而女孩子上下都要穿呀？”

“因为辣椒不能让别人看。”庆模这样回答。

而政模则回答说:“不能让飞虫飞进去。”

第五章（13）

“是啊，因为这里是非常重要的部位，不但不能让病菌跑进去，也不能随便用手摸或让别人看，你们也不能看别人的身体。这个地方除了医生检查时可以看、可以摸之外，谁也不能看、不能摸。为什么这么说呢？因为它是你们自己的东西啊。所以如果有人想摸的话，你们就大声说‘不行’，而且要赶紧报告老师或妈妈。”

孩子们听得真是太认真了，甚至问：“连妈妈和爸爸也不能看吗？”我回答说：“如果以后不愿意让妈妈和爸爸看，那就不能吧！”

现在社会太险恶了，不论男孩女孩都可能成为暴力的受害者，很难保证我们的孩子不会成为受害者。因此不要因为不知道如何做，或嫌太麻烦，就不对孩子进行性教育。从这时开始，就应该让孩子明白自己的身体是多么地珍贵。

此时期父母要

特别关照的孩子

一、难以养成良好生活习惯的孩子

在这一个时期，如果有许多孩子一吃饭，就会把整个饭桌弄得乱七八糟的，他们一个小时还吃不完一碗饭，且大多数孩子不愿意刷牙，因此大部分父母会因孩子生活习惯的问题而头疼。这一时期，父母要记住的事情有三件：反复、提醒和示范。

这一个时期的孩子大脑发育还不成熟，无法有效地控制自己的欲望，昨天教的东西今天就记不住了。昨天说“是的妈妈，是的爸爸，我一定这样做”，可到了今天，就像昨天什么事都没发生过一样，早忘得一干二净了。而且父母在身边监督时，通常都能做得很好，可一旦父母不在身边，就会认为不做也没关系。可见他们的自我控制能力还是相当差的。

因此父母最好事先就做好心理准备，预想孩子“可能做不好，可能又忘了”。只有这样，当孩子真的忘记时才不会发火，才能反复再教孩

子。对不喜欢刷牙的孩子，可以给他买好看的牙刷，对不爱吃饭的孩子，可以给他做新花样的蔬菜炒饭。总之，采用孩子喜欢的方法，效果会好一点。

而巧妙、迂回的提醒方法，也比威吓的方法要有效得多。例如：想让孩子收拾玩具时，不要看着满地乱七八糟的玩具训斥孩子说："你这是怎么搞的？"如果能悄悄地提醒孩子说："平时那么干净的公主，今天怎么失误了？怎么回事呢？"那么孩子很可能会一耸肩，然后高高兴兴地开始收拾玩具了。这种方法有效的理由是：妈妈的话使孩子产生了"我是个优秀的孩子，是个干净的孩子"的想法，从而形成了肯定的自我形象。

培养孩子养成良好习惯的第三个有效方法是"示范"。此时期孩子想成为像爸爸妈妈那样的人，会模仿父母的一切行为，因此示范是培养孩子养成良好生活习惯非常有效的方法。也因此，爸爸妈妈的行为具有非常重要的意义。比如说，想让孩子好好洗手时，固然要告诉孩子说"手上有很多细菌，回家后一定要洗手"，但如果孩子不洗，那父母也不要发火，妈妈可以直接给孩子做个示范；想让孩子看书时，爸爸先示范看书；想让孩子说礼貌用语时，夫妻之间先使用礼貌用语。

有的父母在培养孩子的生活习惯时，常会训斥孩子说："我都说过好几次了，你怎么就不听？"这是一种非常坏的方法。在教孩子时，即使孩子不跟着学，父母也不要发火，而要给孩子做个示范，这样效果要好得多。如果能做到这一点，那么从这一时期开始，你就会成为出色的父母了。

二、富有攻击性和争强好胜的孩子

送孩子上幼儿园后，父母们常常会为好惹事的孩子而大伤脑筋。

第五章（14）

例如：从幼儿园放学回家后，孩子常会吐露不满:“那个人又打我了！”“那个人总想独占玩具！”“他总是捉弄我！”特别是听说孩子挨打了或打人了，父母就不免担心，孩子是否能顺利地融入社会生活。

此时期的孩子，基本上忌妒心都很强，什么都想据为己有，表现出争强好胜的态度，但每个孩子的表现程度会各不相同。

个性强的孩子会打人，或为了独自占有玩具而耍赖，大哭大闹，此时父母绝对不能有“这可怎么办”的惶恐不安的心理。首先要理解孩子的这种行为并不是病理现象，再心平气和地等待及劝导，让孩子的攻击性能有所收敛。

庆模在此时期时，在学校放学时每次都要最先穿上鞋才会甘心，所以常常在幼儿园放学前五分钟就到鞋架前等着。老师看到后责备了他几次，后来看责备也没有用，就特意把他的鞋放在离门最近的地方，这样庆模即使晚一点出去也能最先穿上鞋。多亏老师的帮助，庆模顺利地度过了那个时期。

反之，具有消极性格的孩子，就容易受到富有攻击性的孩子的欺负。如果你的孩子遇到这种情况，那你肯定会很生气，但也不要因此就说对方的孩子是个可恶的孩子，或者责问对方孩子的父母是怎么教育孩子的。你不妨先调整一下自己的心态，重新思考一下此时期孩子的特点。但如果对方孩子的攻击性太强，那你最好提醒孩子不要靠近他。在保护孩子的过程中，孩子自己也能想出保护自己的方法，比如会偷偷地去掐一下打了自己的孩子，或者偷偷地向他吐口水。这时你不要感到惊讶：“我的孩子怎么会做这种事啊？”你要理解，这是孩子努力在攻击性孩子的夹缝中求生存的表现。

此时期孩子们所表现出来的攻击性，都只是一时的。你应该相信，有你耐心的诱导，有幼儿园老师的帮助，孩子一定会慢慢转变的。